

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitaja koulutus

Laura Piitulainen

MURROSIKÄ IHASTUMISEN NÄKÖKULMASTA - Oppitunti 5.-luok-
kaisille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2018
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Laura Piitulainen

Nimeke
Murrosikä ihastumisen näkökulmasta – Oppitunti 5.-luokkalaisille

Toimeksiantaja
Suomen Punainen Risti

Tiivistelmä

Murrosikä on aika, jolloin lapsesta kasvaa aikuinen. Keho ja mieli muuttuvat murrosiän aikana sekä tunteet vaihtelevat usein. Murrosiän aikana varhaisnuorella herää ihastumisen tunteita haaveilutasolla idoleihin tai lähipiiristä löytyviin tuttuihin ikätovereihin. Seksuaaliterveyden edistämisessä tärkeä ryhmä on murrosikää lähestyvät varhaisnuoret, joilla on herännyt kiinnostus seksuaalisuutta ja parisuhdetta kohtaan tai joilla on muutoksia sosiaalisissa suhteissa.

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin murrosikää ihastumisen näkökulmasta. Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja työn toimeksiantajana oli Suomen Punainen Risti. Opinnäytetyön tarkoituksena oli murrosikäisten seksuaaliterveyden edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että murrosikäiset saavat lisää tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista. Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää oppitunti 5.- luokkalaisille.

Oppitunti pidettiin Utran koulun 5.- luokkalaisille. Toiminnallisesta tuotoksesta saatiin kirjallista ja suullista palautetta oppilailta sekä opettajilta. Jatkotutkimusaiheena voisi olla kokevatko murrosikäiset, että he saavat tarpeeksi tietoa tunteista tai, miten murrosikäiset haluaisivat kuulla seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Jatkotutkimusideana voisi lisäksi olla opettajien koulutuspaketti lasten seksuaaliterveydestä.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 6

Asiasanat

murrosikä, seksuaalisuus, tunteet, seksuaaliterveyden edistäminen



THESIS
April 2018
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel +358 13 260 600

Author
Laura Piitulainen

Title
Puberty and infatuation perspective – A Lesson for 5th Graders of Utra School

Commissioned by
The Finnish Red Cross

Abstract

Puberty is time of many changes. The brain and body develop faster in adolescence. During puberty adolescents have a lot of emotions and infatuations. The target of infatuation can be, for example, a popstar or a peer. Adolescents are an important group in sexual health promotion because they become interested in sexuality and relationship or they have some changes in their social relationships.

This thesis, commissioned by the Finnish Red Cross, discusses puberty from the perspective of infatuation. The purpose of this thesis was sexual health promotion during puberty. The aim was to give information on sexuality and feelings. The thesis assignment was to organize a lesson for 5th graders.

The lesson was given to 5th graders at Utra school. Feedback was received from the pupils and teachers. A further study could explore how adolescents wish to be informed of sexuality and feelings. Another idea for a further study could be to compile an information package for teachers on sexual health in children or adolescents.

Language

Finnish

Pages 36

Appendices 6

Keywords

Puberty, sexuality, feelings, sexual health promotion

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Murrosikä	6
2.1	Murrosiän fyysiset muutokset	6
2.2	Murrosiän psyykkiset muutokset.....	8
2.3	Murrosiän sosiaaliset muutokset.....	9
3	Seksuaalisuus.....	11
3.1	Mitä seksuaalisuus on?	11
3.2	Seksuaalisuuden portaat	12
3.3	Lumme-malli	16
3.4	Lasten ja varhaismurrosikäisten seksuaalisuus	19
4	Seksuaaliterveyden edistäminen	21
5	Ihastumiseen liittyvät tunteet.....	24
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	26
7	Toiminnallinen opinnäytetyö	26
7.1	Toimeksiantajan kuvaus	27
7.2	Oppitunti ja oppiminen	27
7.3	Oppitunnin suunnittelu	29
7.4	Oppitunnin toteutus.....	30
7.5	Oppitunnin arviointi	30
8	Pohdinta.....	32
8.1	Tuotoksen tarkastelu	32
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	33
8.3	Opinnäytetyöprosessi	35
8.4	Ammatillinen kasvu	36
8.5	Jatkotutkimusaiheet	36
	Lähteet.....	37

Liitteet

- Liite 1 Tannerin kehitysasteikko
- Liite 2 Toimeksiantosopimus
- Liite 3 Oppitunnin suunnitelma
- Liite 4 Powerpoint- esitys
- Liite 5 Tarina
- Liite 6 Arviointilomake

1 Johdanto

Murrosikä on aika, jolloin lapsesta kasvaa aikuinen. Murrosiän aikana keho ja mieli muuttuvat sekä tunteet vaihtelevat usein. Murrosiässä varhaisnuoren seksuaalisuus on totuttelua ja tutustumista kehossa herääviin tuntemuksiin. (Cacciatore 2006, 206 - 207.) Murrosiän aikana varhaisnuorella ihastuksen ja rakkauksen kohteet vaihtelevat usein, ja varhaisnuori kohtaa pettymyksen tunteita (Cacciatore 2008, 168). Varhaisnuorilla herää murrosiän aikana ihastumisen tunteita haaveilutasolla idoleihin tai lähipiiristä löytyviin tuttuihin ikätovereihin (Cacciatore & Korteniemi - Poikela 2015, 63 - 90).

Seksuaaliterveyden edistämisessä tärkeä ryhmä on murrosikää lähestyvät varhaisnuoret, joilla on herännyt kiinnostusta seksuaalisuutta, parisuhteen luomista tai sosiaalisten suhteiden muuttumista. Seksuaaliterveydessä ilmenevät ongelmat voivat liittyä muihin elämän osa-alueiden ongelmiin. (Ryttyläinen - Korhonen & Ala - Luhtala 2016, 185.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään murrosikäisten ihastumista. Opinnäytetyössä on painotettu murrosikään, murrosikäisten seksuaalisuuteen ja tunteisiin. Opinnäytetyössä kerrotaan myös seksuaalisuudesta yleisellä tasolla, mutta painotetaan varhaismurrosikäisten seksuaalisuuteen sekä murrosikäisten seksuaaliterveyden edistämiseen. Opinnäytetyöstä on jätetty pois seksuaaliset suuntautumiset.

Opinnäytetyön tarkoituksena on murrosikäisten seksuaaliterveyden edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena on, että murrosikäiset saavat lisää tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista. Opinnäytetyön tehtävänä on pitää oppitunti 5.-luokkalaistille. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Punainen Risti ja heidän toiveenaan on, että opinnäytetyössä tulee esille ihastumisen näkökulma. Opinnäytetyön aiheesta on rajattu pois seksi sekä turvataidot.

2 Murrosikä

Murrosikä eli puberteetti on aika, jolloin lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen biologisten ja fysiologisten muutosten vuoksi. Murrosiän aikana seksuaalisuus ja sukupuolisuus alkavat kypsyä. Tytöillä ja pojilla kasvun ja kehityksen aikataulu on erilainen. Murrosikä etenee yksilöllisesti, ja perimätekijät vaikuttavat esimerkiksi kehityksen nopeuteen. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Murrosiän alkaessa nuorella voi tulla esiin itsenäistymisuhma, jolloin kyseenalaistetaan turvallisten aikuisten arvoja ja helpommin uskotaan kavereita. Hormonitoiminta ohjaa voimakkaita tunteita ja kehon muutoksia. Usein ensimmäiset merkit murrosiästä alkavat näkyä tytöillä 8 - 10-vuotiaana ja pojilla 9 - 11-vuotiaana. Murrosiän aikana ihminen muuttuu parin vuoden aikana enemmän kuin koskaan elämänsä aikana. Lapsi kokee usein kehonsa vieraaksi ja oudoksi. (Cacciatore 2008, 158.)

2.1 Murrosiän fyysiset muutokset

Poikien murrosikä alkaa kivesten kasvusta, ja se alkaa keskimäärin noin 12 vuoden iässä. Kivespussin iho punertaa ja ohenee murrosiän alkuvaiheessa, mutta murrosiän myöhemmässä vaiheessa iho tummenee. Samaan aikaan kivesten kasvun kanssa poikien hien haju muuttuu voimakkaammaksi ja kitkerämmäksi. Pojille ilmaantuu häpykarvoitusta kivesten kasvun alkamisen jälkeen. (Aalberg & Siimes 2007, 37, 39.) Penis alkaa kasvaa vuotta myöhemmin kivesten kasvusta. Poikien kasvupyrähdys tapahtuu yleensä murrosiän loppupuolella. Murrosiän alussa siemensyöksyt alkavat keskimäärin 12 – 14 - vuotiaana. Siemenneste eli sperma on siittiöitä sisältävä erite, jota purkautuu virtsaputkesta siemensyöksyn ja orgasmin yhteydessä. (Väestöliitto 2017a.) Tanner (1962) on kehittänyt asteikon (liite 1), jolla seurataan murrosiän kliinistä etenemistä. Asteikolla P1-P6 kuvataan poikien häpykarvoituksen kehitystä, jossa P1 tarkoittaa, että karvoitus ei eroa vatsan alueen karvoituksesta ja P6 tarkoittaa, että karvoitus vastaa aikuis-

sen karvoitusta ja se leviää napaan asti. Tannerin asteikolla G1 - G5 kuvaa poikien sukupuolielimien kehitystä, jossa G1 tarkoittaa pikkupojan sukupuoliemiä ja G5 tarkoittaa aikuisen sukupuolielimiä. (Aalberg & Siimes 2007, 43.) Suurimmalla osalla häpykarvoitusta ilmenee G3-G4 - asteella (liite 1), mutta harvemmillä voi karvoitusta ilmaantua aikaisemmin G2-asteella (Hovi, Salo & Raivio 2016, 40).

Pojilla erektio on mahdollista ennen murrosiän alkamista. Erektiolla tarkoitetaan peniksen jäykistymistä. Erektio aiheutuu yleensä seksuaalisesta kiihottumisesta paisuvaiskudosten täytyessä verellä. Erektio voi aiheutua monista eri syistä, kuten esimerkiksi housujen hankautuessa penistä vasten tai esimerkiksi jännittäessä. Erektiot ylläpitävät hyvää kuntoa peniksen verenkierrossa ja kudoksissa. (Väestöliitto 2017b.) Pojilla äänenmurros alkaa keskimäärin lähempänä 14 vuoden ikää. Äänenmurros johtuu kurkunpään, kurkunpään lihasten sekä kilpiruston kasvusta. (Jalanko 2017.) Ääni madaltuu nopeimmin P3-P4- asteilla, vaikka äänenmurros kehittyy koko murrosiän ajan (liite 1) (Hovi, Salo & Raivio 2016, 40). Äänen murroksen aikana äänihuulet kasvavat ja ääni madaltuu. Pojille ilmaantuu äänenmurroksen aikana aknea sekä kainalokarvojen kasvua. Pojilla ilmenee murrosiässä rintojen kasvua eli gynekomastiaa. (Aalberg & Siimes 2007, 39.)

Tyttöjen murrosikä alkaa noin pari vuotta aiemmin kuin pojilla. Tyttöjen murrosikä alkaa rintarauhasen kehittymisellä, jota kuvataan Tannerin asteikolla (liite 1) (Aalberg & Siimes 2007, 51 - 52.) Tytöillä rintojen nuppuaste M2 (liite 1) tai häpykarvoitus on ensimmäisiä murrosiän merkkejä. Kuukautiset alkavat yleensä murrosiän loppuvaiheessa, kun pituuskasvu on hidastunut. (Hovi, Salo & Raivio 2016, 39.) Rintojen kehityksen alussa on yleensä arkuutta sekä on mahdollista tuntee kyyhmy rinnassa kehityksen aikana. Rinnat muodostuvat rauhas-, rasva- ja sidekudoksesta. Rinnat muuttuvat läpi elämän. (Väestöliitto 2017c.) Rintojen lopulliseen muotoon ja kokoon vaikuttavat perintötekijät ja nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet. Painonvaihtelut, hormonaalinen ehkäisy, raskaus, imetys ja ikääntyminen vaikuttavat rintojen ulkomuotoon. (Kaarnalehto 2014, 54.) Naisen sukuelimet voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin. Uloimmat ja sisemmät häpyhuulet, klitoriksen näkyvä osa, kuuluvat ulkoisiin sukuelimiin. Murrosiän aikana häpyhuulet kasvavat ja tummuvat sekä uloimpiin häpyhuuliin kasvaa karvoitusta. Suurin osa naisen sukuelimistä on näkymättömissä, jolloin puhutaan sisäisistä sukuelimistä.

Sisäisiin sukuelimiin kuuluvat suurin osa klitoriksesta, kohtu, munasarjat ja munanjohtimet. (Meriläinen & Selko Salo 2017, 17 ; Väestöliitto 2017d.)

Ennen kuukautisia esiintyy yleensä valkovuotoa. Munasarjat kypsyttävät munasoluja, jolloin ilmaantuu valkovuotoa. Valkovuoto on vaaleaa tai kirkkaan väristä, ja se suojaa emättimen limakalvoja. Estrogeeni vaikuttaa valkovuodon määrään. (Meriläinen & Selko-Salo 2017, 19.) Kuukautisten alkamisikään vaikuttaa perintötekijät. Kuukautisten alkamisajankohtaan vaikuttavat myös liikunta ja ravinto. Kuukautiset alkavat yleensä 10 – 16 vuoden iässä ja kestävät keskimäärin 51 – vuotiaaksi saakka. Kuukautiskierto lasketaan ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavan vuotopäivän alkuun, ja yleensä kierron pituus on 23 – 35 vuorokautta. Kuukautiset kestävät kahdesta kahdeksaan vuorokautta. Kuukautiskierron alussa aivolisäke erittää FSH-hormonia, joka kasvattaa munarakkulaa. Munarakkulan tuottama naishormoni paksuntaa kohdun limakalvoa. Ovulaatiossa kypsä munarakkula puhkeaa ja munasolu irtaantuu. Kuukautisvuoto alkaa, jos munasolu ei hedelmöity ja kiinnity kohdun limakalvoon. (Tiitinen 2017.)

Yazicin, Dulgunin, Özturkin ja Yilmazin tutkimuksessa (2011, 219 - 222) ilmeni, että 11 - 15-vuotiailla nuorilla kuukautiskierto alkoi keskimäärin noin 12 vuoden iässä. Tutkimuksessa ilmeni, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista tiesi sukupuolielinten sijainnin sekä oli havainnut murrosiän muutokset sukupuolielimissä. Tytöt todennäköisesti puhuivat murrosiän muutoksista äidin kanssa, kun taas pojat keskustelivat muutoksista kavereiden kanssa. Tutkimukseen osallistuneista tytöistä puolet häpeili murrosiän aiheuttamia muutoksia, pojista reilusti vähemmän. Suurimmalla osalla nuorista pukeutumistyyli muuttui murrosiän aikana.

2.2 Murrosiän psyykkiset muutokset

Murrosiässä keho, mieli ja tunteet muuttuvat nopeasti. Lapsi kohtaa haasteita kasvaessaan aikuiseksi. Murrosikä on tärkeä vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Personallisuus on taipumusta ilmaista tunteita, käyttäytymistä ja ajattelua. Murrosiän aikana lapsi muodostaa uuden suhteen vanhempiinsa sekä itseensä.

Murrosikäinen nuori tiedostaa, ettei ole enää lapsi, mutta ei ole vielä aikuinenkaan. Hormonaaliset tekijät ja uudenlaiset sisäiset tekijät ovat yleensä tunne- myrskyjen, mielialamuutosten ja itsekeskeisen ajattelun aiheuttajina. Fyysinen kehitys etenee psyykkistä kehitystä nopeammin, mikä voi aiheuttaa lapsen- omaista käytöstä eli taantumaa. Taantumaa voi ilmentyä esimerkiksi röyhkeänä käyttäytymisenä, uhitteluna, epäsiisteystenä ja kiroiluna. Taantuma on normaali vaihe murrosikää ja se on ohimenevää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.)

Murrosiässä nuori kokee uusia ja voimakkaita tunteita. Nuoren mieliala voi vaihdella ääripäästä toiseen. Nuoresta tunteet voivat tuntua hankalilta ymmärtää. Tunteiden ”kuohumiseen” voi vaikuttaa se, että nuoren oma käsitys itsestään on vaihteleva sekä muutokset kehossa ja mielessä voivat tuntua ristiriitaisilta. Samanaikaisesti varhaisnuori voi haluta, mutta myös pelätä itsenäistymistä vanhemmistaan. Nuori kokee murrosiässä seksuaalisuutensa samanaikaisesti kiehtovana ja epävarmuutta herättävänä asiana. (Väestöliitto 2017e.) Vanhemmiltaan varhaisnuori voi oppia tunteiden ilmaisusta sekä niiden käsittelystä. Murrosiän kehitystehtäviin kuuluu tunteiden ilmaiseminen sekä niiden tunnistaminen. Murrosiän aikana aivot kehittyvät ja varhaisnuoren päättely ja ongelmanratkaisukyky sekä oma ajattelu kehittyvät voimakkaasti. Varhaisnuoren voi olla vaikea vastaanottaa palautetta toiminnastaan sekä hän saattaa kyseenalaistaa muiden mielipiteitä murrosiän aikana. Varhaisnuorta on hyvä tukea ilmaisemaan itseään sekä perustelemaan mielipiteitään. (Suomen mielenterveysseura 2017a.)

2.3 Murrosiän sosiaaliset muutokset

Koulun alkaessa 7 - 10-vuotias lapsi harjoittelee selviytymään itsenäisesti, mutta tarvitsee aikuiselta tukea. Lapsi harjoittelee ryhmässä toimimista, kuten koululuokassa, kaveriporukassa ja harrasteryhmissä. Lapsi saa ensimmäisen kokemuksen ryhmään kuulumisesta omasta perheestään. Ryhmään kuuluminen rakentaa itsetuntoa, josta lapsi saa myöhemmin rohkeutta seurustelusuhteisiin. Lapsi valmistautuu itsenäistymiseen ensin mielikuvatasolla aikuisen tukemana. Lapsen hyvä itsetunto helpottaa itsenäistymisessä. Murrosiän alkaessa varhaisnuorella

voi esiintyä itsenäistymisuhma, jolloin hän kuuntelee mieluummin kavereitaan kuin vanhempiaan tai muita tuttuja aikuisia. (Cacciatore 2008, 154 - 158.)

Nuoruusikään kuuluu ratkaistavaksi kehitystehtäviä, joita ovat vanhemmistaan irtautuminen, ikätovereiden apuun tukeutuminen, sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisuuden sekä seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. (Aalberg & Siimes 2007, 68). Varhaisnuori voi kokea suhteensa vanhempiinsa haastavana murrosiän myllerryksen aikana. Turvallinen suhde vanhempiin helpottaa murrosiän haasteista selviytymistä. (Suomen mielenterveysseura 2017a.)

Ystävyysuhde on kahden ihmisen välinen suhde. Ystävyysuhdeita syntyy paljon lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta ystävyysuhdeita muodostuu myös koko elämän ajan. Nuoruudessa syntyneet ystävyysuhdeet opettavat nuorta ja suhteet syvenet ajan kuluessa. Ystävyysuhdetta pidetään yleensä vapaaehtoisena, tasa-arvoisena, molemminpuolisena tunteisiin perustuvana suhteena. (Mielenterveysseura 2017b.) Ihmissuhteet edistävät terveyttä, suojaavat sairauksilta sekä parantavat sairastuneiden toipumismahdollisuuksia (Huttunen 2015).

Varhaisnuori tarvitsee kavereiden tukea itsenäistymisessään ja irtautuessaan vanhemmistaan. Murrosiän alkaessa kavereiden kanssa usein pyritään samankaltaisuuteen pukeutumistyylin, hiustyylin ja musiikkityylin osalta. Irtautuessaan vanhemmistaan saatetaan kyseenalaistaa vanhempien arvoja sekä elämäntapoja. Murrosikäinen luottaa kavereihinsa sekä on uskollinen kavereilleen. Varhaisnuori kohtaa ystävyysuhdeissaan myös ongelmia. Selvittäessään ystävyysuhdeissa kehittyneitä pulmia opitaan tärkeitä taitoja. Ystävyysuhdeissa opitaan huomioimaan toisia, tuntemaan toista ihmistä, luottamaan sekä pettymysten sietokyky harjaantuu. Vanhemman voi olla vaikea ymmärtää varhaisnuoren ihmissuhdepulmia. Aikuista tarvitaan ihmissuhdepulmien tueksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.) Ennen murrosiän alkua lapsen ja vanhemman hyvät välit tukevat lasta murrosiän aikana sekä lapsi omaksuu helposti vanhempiensa elämänarvoja (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c).

Sosiaalinen media on läsnä varhaisnuorten jokapäiväisessä arjessa. Sosiaalinen media voi vahvistaa nuoren minäkuvaa sekä haastaa ajattelemaan omia kiinnostusten kohteita. Sosiaalinen media helpottaa varhaisnuoren yhteydenpitoa ystäviin ja opettaa vuorovaikutuksen pelisääntöjä. Huonossa tapauksessa varhaisnuori luo epärealistisen kuvan itsestään tai tulee riippuvaiseksi saamastaan palautteesta. Tärkeää olisi, että varhaisnuori saisi läheisiltä ihmisiltä itsetuntoa tukevaa palautetta, ettei sitä tarvitse hakea sosiaalisesta mediasta. (Suomen mielenterveysseura 2017a.)

3 Seksuaalisuus

Seksuaalisuuden määritelmä on laaja, ja se voidaan määritellä monin tavoin. Seksuaalisuus kuvaa, mitä olemme, ja seksi kuvaa toimintaa. Maailman terveysjärjestö WHO:n seksuaalisuuden määritelmän mukaan seksuaalisuus on kaikissa elämänvaiheissa keskeinen osa ihmisyyttä ja sisältää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolin, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. (WHO 2017.)

3.1 Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalinen identiteetti sekä minäkuva muodostuvat hitaasti. Hormonit, kuten adrenaliini ja testosteroni vaikuttavat esimerkiksi ihmissuhteiden muodostumiseen. Geenit ja fysiologia vaikuttavat temperamentin muodostumiseen sekä tunteiden säätelyyn. Tunteiden säätelystä aivoissa vastaavat otsalohko ja limbinen järjestelmä. Aivoissa mantelitumake on tärkeä tunteiden tulkinnessa ja arvioinnissa. (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2010, 35 - 37.)

Seksuaalisuus on aina osa ihmistä, eikä se ole riippuvainen iästä, terveydentilasta tai yhdyntöjen määrästä. Lisäksi se on tärkeä osa ihmisyyttä eri aikakausina sekä eri kulttuureissa. Seksuaalisuus muuttuu elämäntilanteiden ja elämänkulun mukaan. Toisen ihmisen puolesta ei voi määritellä seksuaalisuutta. Sairaus voi vaikuttaa seksuaalisuuteen minäkuvan, identiteetin tai parisuhteen

kautta. Kulttuuri ja elämänmuutokset vaikuttavat myös seksuaalisuuteen. Seksuaalisuus on kokonaisuus, joka muodostuu useista osatekijöistä. Kokonaisuus näkyy arjessa ja olemisessamme useilla eri tavoilla. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2010, 13 - 24.)

3.2 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat on helposti lähestyttävä seksuaalisuuden kehityksen malli. Malli kuvaa seksuaalisuuden tunnetason kypsymistä ja sosiaalisten valmiuksien lisääntymistä kohti seurustelua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 10) Seksuaalisuuden portaat - mallissa on 11 porrasta, jotka kuvaavat seksuaalisuuden kehittymistä. Seksuaalisuuden portaiden ensimmäinen porras ” olen ihana ” ajoittuu lapsen ollessa 0 – 4 -vuoden ikäinen. Portaalla lapselle kehittyy kuva itsestään ihanana ja arvostettavana Lapsen identiteetin ja tunne-elämän kannalta on välttämätöntä, että lapsi saa rakkautta ja ihailua. Aikuisen havainnoissa lapsen tunteita, lohduttaessa sekä peilattaessa tunteita lapsi oppii omista tunteistaan sekä oppii pärjäämään omien tunteiden kanssa. Vuorovaikutussuhteista lapsi oppii itseluottamusta sekä sanattomat vuorovaikutustaidot kasvavat. Lapsi oppii tunteiden säätelystä aikuisen avulla sekä oppii hahmottamaan, että jokaisella on omat tunteet. Varhaislapsuudessa lapsi säätelee tunteitaan konkreettisesti, esimerkiksi hakeutumalla syliin. Vähitellen lapsi oppii tyyntyttelemään itseään aluksi toistuvan tekemisen, kuten keinumisen avulla. Tällä seksuaalisuuden portaalla lapsi tutkii omaa kehoaan ja sukupuolielimiään. Lapselle on hyvä kertoa hygieniasta sekä missä on sopivaa koskea itseensä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 49 - 52.)

Tykkäyskaveri on seksuaalisuuden portaiden toinen askel, jossa 3 - 8-vuotias ilmaisee tykkäämistään sekä pohtii kaverin ja ihastuksen eroa. Tykkäyskaveri-vaiheessa lapsi kokee ihastumisen ja ystävyys tunteet voimakkaina. Ihastumiset ihmisiin tukevat lasta tutustumaan uusiin ihmisiin. Lapselle opetetaan oman kehon rajoja sekä kunnioittamaan muiden ei-kieltoa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 55 - 57.)

Seksuaalisuuden portaiden kolmannella askeleella noin 3 - 9-vuoden iässä on vanhempien ihailu - porras. Tykkäyskaveri -porras sekä vanhempien ihailu - porras ovat samanaikaisia ja lapsen ihastuksen kohteet sekä portaat voivat vaihdella useasti. Tämän portaan ikävaiheessa lapsi on kiinnostunut omasta sekä vastakkaisesta sukupuolesta. Lapsi saattaa ilmaista kiinnostusta omaan sekä vastakkaiseen sukupuoleen pukeutumisleikkien avulla sekä tutustumalla kehoon leikkien avulla. Lapsi oppii sukupuolirooleista ja niihin liittyvistä arvoista. Lapsi alkaa toivoa itselleen parisuhdetta huomattaessaan ympärillä olevia parisuhteita ja niissä esiintyvän rakkauden määrän. Lapsi kohdistaa tunteensa toiseen vanhempaansa tai muuhun lähipiiriin aikuiseen. Lapsi rakastuu ja saattaa haluta mennä naimisiin tämän kanssa. Lapsella voi liittyä rakastumisen tunteeseen omistamisen halua ja mustasukkaisuutta. (Cacciatore & Korteniemi- Poikela 2015, 59 - 61.)

Lapsen ollessa noin 6 - 12 -vuotias on hän seksuaalisuuden portailla idoli ihastuttaa - askelmalla. Portaan ikävaiheessa lapsi valitsee ihastumisen kohteen lähipiiriin ulkopuolelta. Lapsi etsii rakkauden kohteeksi lähipiiriin ulkopuolelta ihailun kohteena olevan henkilön, kun lapsi ymmärtää, ettei parisuhde oman vanhemman kanssa onnistu. Idoli ihastuttaa -portaalla lapsi on helposti hyväksikäytettävissä rakkauden kaipuun vuoksi. Ihastuksen kohteena oleva lähipiiriin ulkopuolinen henkilö on usein yleisesti ihailtu ja kaukainen idoli, jonka kanssa ei todellisuudessa ajatella parisuhdetta. Lapsen mielikuvitus tarinoissa ja ajatus mahtavasta elämästä idolin rinnalla voi auttaa lasta vanhemmista irtautumisessa. Idoli ihastumisia voi olla useita ja niitä voi olla jo leikki-iässä ja ne kestävät eri mittaisia aikoja. Idoli ihastuttaa -portaalla saa kokea ihastumisen tunnetta turvallisesti sekä portaalla tulleet kokemukset suojaavat pettymystilanteissa. Lapsi hakee idolista samaistumisen kohdetta ja muuttaa pukeutumistyyliinsä idolin kanssa samantapaiseksi. Lapsi voi kuvitella itsensä idoliksi, kuten esimerkiksi prinsessaksi tai suosituksi laulajaksi, jolloin lapsi miettii, millaiseksi haluaisi tulla tulevaisuudessa. Kaukorakkaus voi olla myös nettirakkautta, joka voi edetä nettiseurustelun kautta todelliseksi seurusteluksi. Kaukorakkaus voi jatkua läpi elämän. Kaukorakkauteen voi liittyä sitoutumista ja uskollisuutta. Idoli ihastuttaa -portaalla voi kokea

itsetyydytystä biologian kehittyessä. Kiihottavat mielikuvat eli fantasiat eivät tarkoita, että haluaisi todellisuudessa kokea mielikuviaan. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 63-67.)

Seksuaalisuuden portaiden viides porras on tuttu, mutta salattu - porras. Porras voi olla 8-vuotiaasta eteenpäin aikuisuuteen asti, mutta yleensä porras ajoittuu 8 - 13 ikävuoden ajalle. Tuttu, mutta salattu - portaalla lapsi ihastuu tuttuihin ikätovereihinsa. Portaalla lapsi tuntee idoleihin ja aikuisiin ihastumisen lapsellisena ja jättää fantasiamaailman taka-alalle. Lapsi toivoo ja haaveilee ihmissuhteesta saman ikäisestä tutusta ihmisestä. Hormonit aiheuttavat hermistymisen ja muutoksen mielikuvitusmaailmasta todelliseen elämään. Ihastumista ei näytetä kohteelle eikä siitä kerrota kavereille. Tällä seksuaalisuuden portaalla lapsi saattaa kiinnittää enemmän huomiota omaan ulkonäköönsä ja siisteyteensä. Lapsi tuntee ihastumisen rinnalla hämmennyksen ja epävarmuuden tunteita peittäessään ihastumisen merkkejä olemuksessaan. Tuttu, mutta salattu - portaalla koetaan vahvasti ihastumisen tunteita, mutta niistä ei kerrota ja niitä ei näytetä kenellekään. Portaalla olevassa vaiheessa varhaismurrosikäisen minäkuva muuttuu ja vähitellen varhaisnuori etsii leikkipaikoista mahdollista seurustelukumppania. Tässä ikävaiheessa lapsi saattaa ihastua myös samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Lapselle on tärkeää saada yhteisöistä, kuten perheestään ja koulusta hyväksyviä ja arvostavia kokemuksia, sillä tuossa iässä seksuaalinen identiteetti alkaa muotoutua. Suvaitseva ilmapiiri kouluissa ja perheissä ehkäisee ahdistusta, itsetunnon vaurioita sekä masennusta. (Cacciatore & Korteniemi - Poikela 2015, 69-72.)

Seksuaalisuuden porras tuttu ja kaverille kerrottu ajoittuu noin 9 - 14 ikävuoden väliin. Tällä seksuaalisuuden portaalla lapsi tai varhaismurrosikäinen uskalttaa kertoa ihastuksestaan lähimmille ihmisille, kuten perheenjäsenille ja ystäville. Varhaismurrosikäinen kysyy läheisiltä mielipidettä ihastuksen kohteestaan. Ihastuksen kohde on oikea ja samaa ikäluokkaa oleva henkilö, jolle ei uskalleta kertoa ihastuksesta. Ystävistä on muodostunut läheisempiä ja heidän kanssaan jaetaan herkkää tunne-elämää. Ystävien sekä läheisten ihmisten mielipidettä kuunnellaan tällä seksuaalisuuden portaalla. Portaalla lapsi tai nuori voi opetella puhumaan seksistä, tosin puhe voi olla tarinoivaa ja ” kukkoilevaa ”. Varhaismurrosikäinen saattaa käyttää epäasiallista ja ronskia lähestymistapaa yrittäessään

tehdä ihastukseensa vaikutusta. (Cacciatore & Korteniemi - Poikela. 2015, 75-79.)

Noin 10 - 15-vuoden iässä varhaismurrosikäinen saavuttaa tykkään sinusta- seksuaalisuuden portaan. Samaan aikaan seksuaalisuuden portaan kanssa lapsi tai nuori kokee murrosiän muutoksia ja voi kokea tunteet voimakkaampina. Aiemmasta seksuaalisuuden portaasta lapsi tai nuori on saanut vahvistusta ystäviltään ilmaista tunnetta. Varhaismurrosikäinen näyttää tunteensa ihastuksen kohteelle tämän portaan aikana. Ennen kun varhaismurrosikäinen saa vastauksen, hän saattaa käydä mielessään läpi eri vaihtoehdot, mitä ihastuksen kohde mahdollisesti vastaisi tai reagoisi. Varhaisnuori on portaalla haavoittuvainen, sillä hän ottaa riskejä tulla torjutuksi ja naurunalaiseksi. Portaalla varhaismurrosikäinen selviää vastoinkäymisistä selviytymiskeinojen ja minäkuvan ollessa vahvoja. Varhaismurrosikäinen opettelee portaan aikana rakkauden kohteena olemista, mikä voi tuntua aluksi hämmentävältä. Se miten, varhaisnuori reagoi rakkauden kohteena olemiseen vaikuttavat kehitys ja miten ihailu ilmaistaan. (Cacciatore & Korteniemi - Poikela 2015, 85 - 90.)

Varhaismurrosikäinen siirtyy noin 12 – 16 -ikävuoden aikana käsi kädessä- seksuaalisuuden portaalle. Varhaisnuori on aiemmalla seksuaalisuuden portaalla kertonut tunteistaan ihastuksen kohteelle. Varhaisnuoret voivat halutessaan aloittaa seurustelusuhteen saadessaan myönteisen reaktion ihastuksen kohteeltaan. Varhaisnuoret saattavat seurustelusuhteessaan viettää aikaa kahdestaan tai kaveriporukoissa ilman fyysistä kosketusta. Varhaisnuorella kädestä pitäminen on vaihe, jossa hän kestää ihastuksen lähellä oloa. Kädestä pitäminen on turvallinen tapa koskettaa seurustelukumppania. Käsi kädessä- vaihe voi kestää pitkään, ja varhaisnuori saattaa kulkea käsikkäin useamman seurustelukumppanin kanssa. Varhaisnuoret miettivät käsi - kädessä seksuaalisuuden portaalla, haluavatko he julkisesti näyttää seurustelun. Kädestä pitäminen ja lähekkäin olo voi aiheuttaa voimakasta tunnetta, kuten positiivista hämmennystä ja eroottista tunnetta. Kädestä pitäminen voi saada aistit voimistumaan herkemmin seurustelukumppanin tuoksulle, äänelle, kasvojen ilmeille sekä tavoille, jotka ihastuttavat. Varhaisnuori

voi kokea jännityksen tunnetta seurustelukumppanin koskettaessa. Kädestä pitäminen voi jännittää niin, että se saa kädet hikoamaan, suun kuivamaan ja tuntemaan, ettei saa sanottua sanaakaan. Seksuaalisuuden portaalla uskalletaan viettää aikaa käsikkäin julkisilla paikoilla esimerkiksi elokuvateattereissa tai kaveriporukoissa, jossa ei tarvitse puhua. Varhaisnuori käsittelee omassa rauhassa omia seksuaalisia tunteitaan ja haaveitaan. Hän saattaa kokea seksuaalista kiihottumista tämän seksuaalisuuden portaan aikana ja saattaa kokeilla itsetyydytystä. Seurustelusuhteen päätyttyä varhaisnuori voi kokea pettymyksen tunnetta, johon tarvitsee lähipiirin tukea mahdollisen itsesäälin ja toivottomuuden katkaisemiseksi. Ystävyyssuhteiden säilyttäminen seurustelun aikana on tärkeää, sillä erotilanteissa yksinäisyyden tunne saattaa olla suuri. Ystävyyssuhteet kestävät useasti pitkään, kun taas seurustelukumppanit saattavat vaihtua useasti. (Cacciatore & Korteniemi – Poikela 2015, 93 - 99.)

Loput seksuaalisuuden portaat ovat nuoruudessa tai myöhemmässä murrosiän vaiheessa tulevia kehitysvaiheita. Seuraavassa suudellen - portaalla nuori on 14 – 19 vuoden ikäinen. Nuori ottaa suuren askelman seksuaalisessa kehityksessä kädestä pitämisestä suutelemiseen. Suutelu ei välttämättä etene pidemmälle intiimimpään kosketteluun kiihottumisesta huolimatta. Noin 15 - 20 vuoden ikävaiheessa nuori saavuttaa mikä tuntuu hyvältä - kehitysvaiheen. Nuori tutustuu murrosiän muokkaamaan kehoonsa sekä seurustelukumppanin kehoon esimerkiksi hyväilyjen kautta. Nuori oppii määrittelemään omat rajat, mikä tuntuu hyvältä, sekä kuuntelemaan seurustelukumppanin rajoja sekä toiveita. Viimeisenä seksuaalisuuden portaana on rakastella - porras, jossa nuoren ikä on keskimäärin 16 - 25 vuotta. Nuori kokee pystyvänsä huolehtimaan omasta seksuaaliterveydestä esimerkiksi suojautumalla sukupuolitaudeilta. Ero hyväilyjen ja rakastelun välillä voi olla pieni. Nuoren ja tämän seurustelukumppanin suhde syvenee entisestään tällä seksuaalisuuden portaalla. Kaikki eivät välttämättä halua jakaa tulevaisuutta tai vartaloa toisen ihmisen kanssa. Voi olla ihmisiä, jotka tykkäävät jäädä esimerkiksi idolirakkaus-portaalle. (Cacciatore & Korteniemi – Poikela 2015, 101–119.)

3.3 Lumme-malli

Lumme-malli on kehitetty hahmottamaan seksuaalisuus-käsitettä. Lumme-malli kuvaa seksuaalisuutta vedessä kelluvan lumpeenkukan avulla. Lumme-malli kuvaa seksuaalisuutta ja sen kehitystä. Mallissa tuodaan esille seksuaalisuuden merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Jokaisella ihmisellä on seksuaalioikeutena saada seksuaalikasvatusta läpi elämän. Seksuaalisuuden määrittelyyn vaikuttavat historia ja kulttuuri. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2011, 5 - 6.) Lumpeenkukan juuret kuvaavat seksuaalisuuden perustaa, joka muodostuu ihmiskäsityksestä ja arvoista. Oman ihmiskäsityksen sekä arvojen puuttuessa elämä voi olla ristiriitaista sekä oman identiteetin löytäminen vaikeaa. Arvot ja ihmiskäsitys ohjaavat kaikkea toimintaa. Ihmiskäsitys määritellään ihmisyydeksi ja sen lisäksi millaisena seksuaalisuus nähdään ja mitä asioita siihen liittyy. Lumme-mallin ihmiskäsitys jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen. Fyysinen ihmiskäsitys kattaa kaiken näkyvän ja tuntevan ihmisessä. Fyysinen ihmiskäsitys pitää sisällään ulkonäön, biologian sekä fysiologiset toiminnot. Psyykkisen ja sosiaalisen ihmiskäsitystä voidaan tukia psykologian, sosiologian ja kasvatustieteiden avulla, ja se kattaa esimerkiksi tunteet, temperamentin, perusluonteen, muistin, opitun käyttäytymisen ja toiminnan. Henkinen ihmiskäsitys pitää sisällään päätösten teon, rakkauden, luovuuden sekä omien arvojen löytäminen. Henkinen ulottuvuus tuo mahdollisuuden pohtia valintoja ja tekoja sekä haastaa pohtimaan omaa seksuaalisuutta. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2011, 27 – 28.)

Arvot ovat keskeinen osa identiteetin muodostumisessa, sillä arvot ohjaavat ihmistä toimimaan siten, etteivät toiveet, ajatukset ja teot ole ristiriidassa. Arvoja voi oppia, niitä voi olla työyhteisössä, yhteisöissä, yksilöillä tai ne voivat olla kulttuurisia. Usein ihmisellä on useita arvoja yhtäaikaaisesti eri yhteisöissä. Ihminen voi kokea turhautumista, uupumista ja elämäntarkoituksen puuttumista, jos hänellä on useita arvoja ristiriidassa. (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2010, 27 - 28.) Kehon oireilu voi johtua tunteista tai arvoristiriidoista ja vääristä valinnoista. Ihmisen ymmärtäessään ja rakastaessaan itseään ihminen tekee valintoja, jotka tukevat hyvinvointia. (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2011, 8 - 11.)

Lumpeenkukan varsi kuvaa ihmisyyden perusteita. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta varhainen vuorovaikutus on tärkeä. Lapsi oppii itsestään ollessaan vuorovaikutuksissa toisten ihmisten kanssa ja ymmärtämällä toisten käyttäytymistä.

Läheisessä vuorovaikutussuhteessa lapsi saa tarvitsemaansa hellyyttä, ihastelua, rakkautta ja turvallista kosketusta. Vauva rakentaa kuvaa itsestään kosketuksien avulla sekä vauva tuntee oman arvonsa hoivan ja katseen kautta. Lapsuuden kasvun ja kehityksen aikana muodostuu seksuaalisuudesta positiivinen asia. Varhainen vuorovaikutussuhde ja empatiakyky ovat lähtökohtana aikuisuuden rakkaus- ja ihmissuhteille sekä ne edistävät ja tukevat terveyttä. (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2010, 29 - 30.) Sukupuolen määritelmään vaikuttavat kulttuuri sekä historia (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2011,18). Sukupuoli voidaan määritellä biologisella, sosiaalisena ja juridisena sukupuolena tai sukupuolipuoli-identiteetillä. Biologinen sukupuoli määritellään anatomian, hormonien ja kromosomien avulla, tai henkilön syntyessä olevasta sukupuolesta. Sosiaalinen sukupuoli– määritelmällä tarkoitetaan sukupuoleen liitettyjä odotuksia, rooleja ja merkityksiä. Juridinen sukupuolimääritelmä on laillinen sukupuoli, joka näkyy henkilötunnuksessa ja vahvistetaan syntymän tai sukupuolenkorjausprosessin aikana. Sukupuoli-identiteetti on henkilön oma näkemys omasta sukupuolestaan sekä hänen tapansa ilmaista sitä esimerkiksi pukeutumalla tai käyttäytymisellään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Lumpeenkukan terälehdet kuvaavat seksuaalisuuden osatekijöitä. Ihmisen seksuaalisuus on koko elämän jatkuva kokonaisuus. Seksuaalisuus vaihtelee eri elämäntilanteissa ja elämän muutosten mukana. Seksuaalisiin ulottuvuuksiin kuuluvat biologinen, anatominen, henkinen, eettinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen ulottuvuus. Seksuaalisuuden ulottuvuudet ovat muokkaamassa seksuaalisuutta yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2011, 38.) Seksuaalinen identiteetti sekä minäkuva muodostuvat hitaasti. Kehossa vaikuttavat hormonit osallistuvat seksuaalisen mielihyvän toimintaan. Hormonitoiminnassa tärkeimmät hormonit, jotka vaikuttavat seksuaalisuuteen ovat oksitoniini, adrenaliini ja testosteroni. Edellä mainitut hormonit vaikuttavat esimerkiksi ihmissuhteiden muodostumiseen. Geenit ja fysiologia vaikuttavat temperamentin muodostumiseen sekä tunteiden säätelyyn. Tunteiden säätelystä aivoissa vastaavat otsalohko ja limbinen järjestelmä. Aivoissa manteliumake on tärkeä tunteiden tulkinnassa ja arvioinnissa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 35 - 38.) Tunteiden säätelyä opitaan vuorovaikutussuhteissa jo varhaisessa lapsuudessa. Lapselle

opetetaan ja nimetään tunteita sekä niiden reagoititapoja. Ystävyyssuhteet korostuvat nuoruusiässä, ja niissä opetellaan sietämään pettymyksiä, samankaltaisuutta, kilpailua sekä ryhmään kuuluvuutta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2011, 45.) Ihminen voi tuntea tyhjyyden tunnetta, jos henkinen puoli jää vaiseksi eikä oma keho tuo turvaa, mikä voi johtaa käyttäytymään toisia ihmisiä kohtaan alistavasti. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2010, 44 - 45.)

Lumpeen lehdet kuvaavat seksuaalisuutta kannattelevia tekijöitä. Seksuaalisuutta kannatteleviin sekä edistäviin tekijöihin kuuluvat temperamentti, kasvatus, rakkaus, kohtuullisuus, viisaus, rohkeus, oikeudenmukaisuus ja transsendenssi. Kohtuullisuus edistää hyvinvointia suojelemalla ihmistä äärimmäisyyksiltä. Transsendenssi tarkoittaa elämän tarkoituksellisuutta. Tunnollisuus edistää lasten sosiaalisia taitoja kuten, tunteiden säätelyä. Tunnollisuus edistää seksuaaliterveyttä vähäisempänä riskialttiina käyttäytymisenä, esimerkiksi suojaamattoman seksin tai nuoren iän seksisuhteina. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2010, 46 - 48.)

Lumpeen kukan sisin osa kuvastaa seksiä. Seksiolla tarkoitetaan lumme-mallissa ihmisyyttä, joka koostuu kaikista lumme-mallin muista osista. (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2011, 52 - 53.) Lumme-mallissa vesi kuvaa elämää ja sen reunaehtoja. Elämän erilaisissa muutoksissa voi joutua miettimään omaa seksuaalisuutta sekä persoonaa uudelleen. Seksuaalisuus voi elämäntilanteen vuoksi joutua hetkiksi taka-alalle muiden asioiden mennessä ensisijaisiksi tai iloisten ja suurten asioiden vuoksi seksuaalisuus voi nousta ensimmäiseksi tärkeysjärjestyksessä. Kaikki elämänvaiheet ovat tärkeitä, ja seksuaalisuus näyttäytyy niissä eri tavoin. (Bildjuchkin & Ruuhilahti 2010, 53 - 54.)

3.4 Lasten ja varhaismurrosikäisten seksuaalisuus

Seksuaalisuus on olemassa koko elämän ajan, ja se on olennainen ja tärkeä osa ihmisyyttä. Lapsen seksuaalisuus eroaa aikuisen seksuaalisuudesta, sillä lapsi ei tavoittele parisuhdetta tai lisääntymistä. Lapsen seksuaalisuus on sisäistä sekä ulkoista ihmettelyä ja uteliaisuutta, johon kuuluu omaan kehoon tutustumista, lä-

heisyyden opettelua ja esimerkiksi mielihyvän opettelua. Lapsi lähestyy aikuisuuden seksuaalisuutta erilaisten kehitysportaiden kautta. Lapsi rakentaa rikasta fantasiamaailmaa kyselykausien, tarinoiden ja mielikuvitusleikkien avulla. Lapsi tutustuu omaan kehoonsa sekä harjoittelee huolehtimista omasta kehosta esimerkiksi hygieniaoasaamisen kautta. Lapsena koetut häpäisyn, kivun ja väkivallan kokemukset saattavat jäädä varjostamaan aikuisuuden seksuaalisuutta. (Cacciatore 2008, 205 - 207.)

Lapsuudessa seksuaaliterveys ilmenee kehoon tutustumisena kehon osien löytymisenä ja kehon toimintojen pohdintana. Hän pyrkii pärjäämään omin neuvoin ja opettelee kohti itsenäistymistä. Lapsi ihmettelee muita ihmisiä, heidän kehojaan ja ihmettelee havaitsemiaan erilaisuuksia ihmisissä ja heidän tarpeissaan. Lapsen seksuaaliterveys on lapsen sisäistä prosessia, jolloin hän opettelee ihmissuhdetaitoja ja jolloin hänellä on tarve ihailuun, läheisyyteen ja kosketukseen. Lapsella kasvaa halu hoitaa sekä suojella itseään, kun hän oppii arvostamaan omaa kehoaan ja itseään turvallisen huomion, ihailun ja kosketuksen kautta. Lapsuuden seksuaaliterveys on tunteiden kokemista hakemalla turvaa, lohtua ja hyvän olon tunteita omasta kehosta, tutuista ihmisistä tai esimerkiksi lemmikkieläimistä tai lapsen turvapaikasta. Lapsi oppii seksuaalisuuteen liittyviä teemoja asenteiden, arvojen ja normien kautta ottamalla lähipiiristä mallia. Lapsuuden seksuaaliterveys on ihastumista ja tunteiden harjoittelua. Lapsen ihastumisen harjoittelun kohteena on yleensä ensimmäisenä lähipiirin aikuiset, ja myöhemmin lapsi harjoittelee ihastumistaan idoleihin ja muihin kaukaisempiin kohteisiin, joiden kanssa ei ole mahdollista muodostaa todellista seurustelusuhdetta. Lapsella voi esiintyä kaveripiirissä tykkäämisten kokemuksia. (Cacciatore 2008, 32 - 33.)

Varhaismurrosiässä seksuaalisuus on tutustumista ja totuttelua kehossa herääviin tuntemuksiin. Nuori pohtii omaa ulkonäköään muuttuvassa kehossa ja tutustuu omaan kehoonsa itsetutkiskelun ja peilien avulla sekä vertailemalla toisiin ihmisiin. Varhaismurrosiässä nuori opettelee huolehtimaan ja hoitamaan finnejä sekä hygieniää. Nuori opettelee huolehtimaan uusista kehon muutoksista, kuten kuukautisistaan, siemensyöksyistään ja erektioista. Hän kokee ihastumisen ja rakastumisen tunteita varhaisessa murrosiässä. Nuoren huono itsetunto, läheisyyden kaipuu sekä seksuaaliset loukkaukset voivat ajaa nuoren riskialttiiseen ja

varhaisiin seksuaalielämän kokeiluihin. (Cacciatore 2006, 206 - 207.) Varhaismurrosiän seksuaaliterveys sisältää samoja asioita kuin lapsuuden seksuaaliterveydessä ja lisäksi herkistymistä tapahtuville muutoksille. Kehotietoisuus on lisääntynyt, ja murrosiän aikana ollaan haavoittuvaisia ikäville kommenteille ulkonäöstä. Varhaismurrosiän seksuaaliterveyteen kuuluu uudenlaista kiihottumista ja siihen tutustumista sekä oman kiihottumisen säätelyä. Seksuaaliterveys ilmenee muutosten tutkimisella ja vertailemalla toisiin nuoriin tai sosiaalisessa mediassa esiintyviin ihmisiin. Murrosiän aikana kokeilaan erilaisia rooleja pukeutumisen avulla esimerkiksi paljastavasti pukeutuen tai piiloutuen isoihin vaatteisiin. Murrosikäinen saattaa hakea hyväksyntää erilaisille pukeutumiskokeiluille lataamalla kuvia sosiaaliseen mediaan. Varhaisnuori muodostaa käsitystään mitä kuuluu tehdä ja mitä saa tehdä erilaisia tietolähteitä apuna käyttäen. Seksuaaliterveyteen murrosiässä kuuluu ihastumisen tunteiden heräämistä lähipiiriin muita nuoria kohtaan. Varhaisnuori pohtii omaa seksuaalista - sekä sukupuoli-identiteettiä. Varhaismurrosiässä on tarve turvataidoille varhaisnuoren saadessa uusia lähestymisyhteyksiä, (Cacciatore 2008, 35 - 37.)

Määtä (2011, 3836 - 3843) mukaan nuori voi näyttää lähipiirilleen seurustelullaan olevansa kykenevä vastaamaan odotuksia. Nuori voi irtaantua lapsuudenkodistaan seurustelukumppanin avulla tai kapinoida valitsemalla vanhempiansa vastaisen seurustelukumppanin. Nuorilla puhetyyli ja kehonkieli muuttuvat lapsellisemmaksi sekä hellittelynimien käyttö lisääntyy rakastumisvaiheen alussa. Yhteenguuluvuudentunnetta lisäävät samoille asioille nauraminen ja kosketus. Määtän tutkimuksessa kerrotaan, että itsevarmuus lisääntyi nuorten keskuudessa heidän ollessa rakastuneina. Rakastuessa epävarmuus voi myös lisääntyä rakauden menettämisen tunteesta. (Miezer & Lin 2005, Määttä 2011, 3838 - 3839.) Nuorilla rakastuminen vähensi epävarmuutta ja lisäsi itsetietoisuutta (Leary 2001, Määttä 2011, 3839.)

4 Seksuaaliterveyden edistäminen

Seksuaaliterveydessä on kyse hyvinvoinnista. Seksuaaliterveyteen kuuluvat seksuaalioikeudet. Olennaisena osana miehenä tai naisena olemiseen kuuluu hyväksi koettu seksuaalisuus sekä mahdollisuus huolehtia omasta seksuaaliterveydestä. Ongelmat seksuaaliterveydessä vaikeuttavat ihmisen hyvinvointia. Ongelmat tai haasteet seksuaalisen minäkuvan tai identiteetin kanssa huonontavat elämänlaatua. Seksuaaliterveys koetaan yksityisenä asiana, mikä voi vaikeuttaa avun piiriin hakeutumista. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2010, 19 - 20.) Seksuaaliterveyden edistäminen tapahtuu yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Yksilötasolla seksuaaliterveyden edistäminen tapahtuu tukemalla yksilöitä kokonaisvaltaisesti koko elämän ajan. Yksilöille mahdollistetaan seksuaalinen hyvinvointi esimerkiksi seksuaalikasvatuksella sekä seksuaaliterveyspalveluita ja -valistusta tarjoamalla. Yhteisötasolla seksuaaliterveyttä edistetään muun muassa yhteisöjen voimavarojen ja verkostojen tukemisella, seksuaaliterveyden säilyttämisenä osana hoitoketjua. Yhteiskuntatasolla seksuaaliterveyden edistäminen tapahtuu seksuaaliterveyden tutkimustietoa hyödyntäen, ja se näyttäytyy eri hallintoaloilla vastuullista toimintana, yhteistyönä ja kouluttautumisella. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 21.)

Seksuaaliohjaus on kaikissa hoitotilanteissa tapahtuvaa ohjausta, joka on tavoitteellista ja tilannekohtaista. Seksuaaliohjauksessa ovat tärkeitä ammatillinen vuorovaikutus, tiedon antaminen ja potilaan seksuaalisuuden hyväksyminen. Seksuaalineuvonta eroaa seksuaaliohjauksesta neuvonnan ollessa yksilöllisempää, tavoitteellisempaa, prosessiluontoisempaa ja neuvonnan toteuttaa erillisen koulutuksen saanut henkilö. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 142, 144.)

Seksuaalisuus voi olla aiheena haastava, ja se voi aiheuttaa noloistumista. Hoitajan persoonallisuus on tärkeässä osassa, kun seksuaalisuus otetaan puheeksi asiakastyössä. On hyvä muistaa potilaan tai asiakkaan ohjaustilanteissa, että potilas tai asiakas on seksuaalinen vaikka hän ei olisi seksistä kiinnostunut. Mielen-terveyttä edistävät oman seksuaalisuuden miettiminen, tiedon hakeminen ja asiakkaan sekä hänen arvomaailmansa kunnioittaminen. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2010, 21.)

Seksuaalikasvatuksen tulisi olla monipuolista, sillä WHO:n määritelmän mukaisesti seksuaalisuus on itsessään laaja käsite. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on lisätä tietoa, taitoa, kykyä sekä vastuullisuutta ja huolenpitoa. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on antaa tietoa seksuaalisuudesta, anatomiasta, biologiasta, sukupuolitautilien ehkäisystä sekä terveystalveista. Seksuaalikasvatuksella pyritään lisäämään taitoja esimerkiksi ihmissuhteiden luomiseen ja tunteiden ilmaisuun. Vastuullisuus ja huolenpito seksuaalikasvatuksessa tarkoittavat esimerkiksi itsestä ja kumppanista huolehtimista, tasa-arvoa sekä seksuaalioikeuksien tunnistaminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Seksuaalikasvatus kuuluu kaikille. Nuori voi saada seksuaalikasvatusta virallisesti koulussa tai epävirallisesti kotona. Seksuaalikasvatus järjestetään kolmella eri tasolla: seksuaalivalistuksena, -opetuksena ja -neuvontana. Seksuaalivalistus antaa tietoa isoille joukoille. Seksuaaliopetus on pienemmille ryhmille opetusta, jossa on mahdollista vastavuoroisesti kysyä aiheesta. Seksuaalineuvontaa pitää seksuaalineuvonnan koulutuksen saanut henkilö, ja neuvonta kohdistuu yhteen ihmiseen kerralla. Seksuaalisuus on koko elämän mittainen prosessi ja myös seksuaalikasvatusta tarvitaan koko elämän ajan erilaisissa elämänvaiheissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Lastenneuvolat edistävät seksuaaliterveyttä tukemalla vanhemmuutta ja parisuhdetta, seuraamalla lapsen kehitystä kokonaisuudessa sekä seksuaaliterveyden kannalta. Lastenneuvolassa seurataan, miten vanhemmat tukevat lapsen seksuaalista kehittymistä. Kouluterveydenhuollossa tavoitteena on seksuaaliterveyden tukemisen ja seuraamisen lisäksi, että varhaisnuori ymmärtää omaa sekä muiden seksuaalisuutta sekä kykenee lämpimiin ihmissuhteisiin. Tehtävänä kouluterveydenhuollossa on tunnistaa lapset ja nuoret, joiden seksuaalisessa kehityksessä voi ilmetä ongelmia. Kouluterveydenhuollossa 4. - 6.-luokkalaisten fyysistä kehitystä arvioidaan ja tuetaan. Kouluterveydenhuolto arvioi varhaisnuoren riskikäyttäytymistä. Varhaisnuorelta kysytään, miten hän kokee sukupuolisen kehittymisensä sekä kuinka suhtautuu omaan kehoon. Kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä opetustoimen kanssa murrosikä oppituntien kanssa. Varhaisnuorille opetetaan turvataitoja 4. – 6 luokan aikana. Murrosikää lähestyvät nuoret, joilla on herännyt seksuaalista kiinnostusta, parisuhteiden luomista ja sosiaalisten suh-

teiden muuttumista, ovat tärkeä ryhmä seksuaaliterveyden edistämisessä. Varhainen seksuaalinen riskikäyttäytyminen voi olla yhteydessä päihteiden käytön kanssa tai se voi olla näkyvä oire masennuksesta. Seksuaaliterveydessä ilmenevät ongelmat voivat olla yhteydessä muihin elämän osa-alueiden ongelmiin. Terveysneuvonta lähtee varhaisnuoren tarpeesta ja näkökulmasta. (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala 2016, 181 - 185.)

Anttilan (2012a) tutkimuksen mukaan poikia ei seksuaaliterveyttä edistävillä opitunneilla ehkäisyyn liittyvät asiat kiinnostaneet paljoa. Pojat kokivat esimerkiksi videot mielekkäämpänä oppitunnilla, mutta opetusvideon laadulla oli iso merkitys. Pojat hakivat tietoa internetistä haluamastaan aiheesta. (Anttila 2012a, 44 - 46.) Tutkimukseen osallistui 13 - 17-vuotiaita poikia. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista pojista olivat halukkaita seurustelemaan jossain vaiheessa. Tutkimukseen osallistuneista pojista jännitti ihastuksen treffeille pyytämistä, kun taas sama määrä tutkimukseen osallistujista ei jännittäisi tilannetta ollenkaan. kuin (Anttila 2012b, 64 - 66.) Pojat etsivät tietoa seurusteluun ja seksiin liittyvissä kysymyksissä mieluiten internetistä tai toiseksi eniten hyvältä ystävältä. Koulussa saata-vaan seksuaaliopetusta yli 40% koki, että oli saanut sopivan määrän opetusta, kun taas lähes saman verran vastaajista koki, että on saanut vähän tai aivan liian vähän seksuaalisuuteen liittyvää opetusta. (Anttila 2012b, 79 - 82.)

5 Ihastumiseen liittyvät tunteet

Murrosiässä varhaisnuoren tunteet vaihtelevat usein. Murrosiässä ilmenevät tunnekuohut ovat hyödyllisiä, eivätkä ne kaikilla näy selvästi. Varhaisnuorella ihastuksen ja rakkauden kohteet voivat vaihtua usein, ja varhaisnuori opettelee pärjäämään pettymyksen tunteen kanssa. Varhaisnuorelle on tärkeää säilyttää usko haaveilutasolla itsestään potentiaalisena seurustelukumppanina. (Cacciatore 2008, 167 - 168.) Jokaisella on tunteita. Tunteet ovat yksilöllisiä ja ihmiset tuntevat eri tavoin eri tilanteissa. Tunteella tarkoitetaan miltä kehossa ja mielessä tuntuu. (Mielenterveystalo 2017). Tunteet ovat kehon aistimuksia, jotka kuullaan ajatuksina pään sisällä, nähdään eleinä ja ilmeinä sekä käyttäytymisenä erilaisissa

tilanteissa. Tunteet saavat toimimaan tai ne voivat lamauttaa. Tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen vaikuttavat yhteydessä toisiinsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.) Seuraavissa kappaleissa on käsitelty ihastumisen, rakkauden, jännityksen, kaipuun ja pettymyksen tunteita.

Ihastuminen voi kohdistua mihin vain ihmisten lisäksi esimerkiksi asiaan tai esiineseen. Ihastuminen voi kohdistua idoliin, henkilöön jota ei tunne, mutta johon kohdistuu julkista ihailua. Voimakkainta ihastumista koetaan ihmiseen joka viehättää tai ymmärtää eniten. Ihastukseen halutaan tutustua ja hänen kanssaan halutaan viettää aikaa. Ihastuksesta tulee voimavara, kun ihastuksen kohde vastaa tunteeseen ja jonka kanssa on mahdollista yhteinen tulevaisuus. Ihastuminen voi lannistaa, jos kohde on tavoittamattomissa tai tunne ei saa vastakaikua. Parisuhteiden alussa ihastuminen voi olla tärkeä osa, joka myöhemmin voi syventyä rakkaudeksi. (Suomen mielenterveysseura 2017c.) Ihastumisen tunteeseen liittyy jännityksen, kaipuun ja pettymyksen tunteita (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 175).

Rakkaus on tunne aivoissa ja se tunnetaan kehossa. Rakkaus näyttäytyy lähimmäisen rakkautena ja romanttisena rakkautena. Rakkaus ilmenee eri tavoin sen kohteen mukaan, esimerkiksi rakkautta ilmaistaan eri tavoin ystävälle, lemmikkieläimelle tai kumppanille. Rakkauden tunne voi muuttua suhteen edetessä. Suhteen alkuvaiheessa voi olla ihastumista, jossa tunne syvenee myöhemmin rakastumiseksi. Rakkaudessa on normaalia erimielisyydet. Tunnetta ei itse pysty lopettamaan tai saamaan aikaseksi väkisin. (Väestöliitto 2017f.) Jännitys voi ilmetä ennen tärkeää tapahtumaa. Jännitys voi esiintyä ennen iloista tai huolia aiheuttavaa tapahtumaa. Jännitys auttaa selviytymään uusista tilanteista ihmisen valpastuessa. Jännitys muistuttaa kehollisesti pelkoa, mutta ei ole yhtä voimakas tunne. Jännitys ilmenee yleensä kehossa esimerkiksi kasvojen kalpenemisella, sykkeen nousulla ja lihasten jännittymisellä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 102.)

Rakkauden ja ihastumisen tunteissa on mahdollista, että ihastuksen kohde ei vastaa toivotulla tavalla tunteisiin. Lapsuudessa ja nuoruudessa tulleet pettymystilanteet ovat tärkeitä aikuisuudessa esimerkiksi parisuhteen säilymisen ja ihmishuuhdekriiseistä selviämisen kannalta. (Cacciatore & Korteniemi- Poikela. 2015,

41 - 42.) Asioiden menettämiseen liittyy pettymisen tunne. Pettymyksen tunnetta aiheuttava asia voi aiheutua olemassa olevasta asiasta tai asiasta josta haaveilee. Pettymys muuttuu useimmiten kiukuksi ja vastustamiseksi, vaikka luopuminen tapahtuisi mielikuvatasolla. Kiukun ja vastustamisen alla voi olla turhautumisen surun ja pelon tunteita, kun luovutaan mielikuvista ja odotuksista. Suru on luopumisen ja irti päästämisen tunne. Tunteiden kestoon vaikuttavat miten henkilö itse sekä lähipiiri suhtautuu tunteeseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 172 - 174.)

Tunteet ja tunneäly ovat tärkeä osa elämää, sillä ne vahvistavat henkistä hyvinvointia, ja vahvistavat sosiaalisia suhteita. Tunneälyllä tarkoitetaan omien tunteiden havainnointia, tunnistamista ja omien tunteiden arviointia. Tunteet välittävät tietoa ympäristössä ilmenevistä vaaratilanteista tai mielihyvänlähteistä. Tunteet vaikuttavat ajatteluamme ja toimintaamme. (Saarinen & Siira 2011, 13 - 15.) Tunteet auttavat muistamaan ja oppimaan sekä edistävät tarkkaavaisuutta. Tunteet edistävät sosiaalisia suhteita esimerkiksi ryhmään kuulumisen tunne vahvistuu ja ryhmien sisäiset roolit selkiytyvät. (Paivio SC & Laurent 2001, Kokkonen & Kinnunen 2008.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on murrosikäisten seksuaaliterveyden edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena on, että murrosikäiset saavat lisää tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista. Opinnäytetyön tehtävänä on pitää oppitunti 5.- luokkalaisille.

7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa toteutettava omaan opiskeltavaan alaan liittyvä esimerkiksi käytäntöön liittyvä ohjeistus, neuvonta, konkreettinen tuote kuten esite tai opas. Opinnäytetyön tulee olla tutkimuksellista materiaalia käyttämällä tehty käytännönläheinen työelämään sopiva tuote. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 - 10.)

7.1 Toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyön toimeksiantajana (liite 2) toimii Suomen Punainen Risti (SPR), ja heidän toiveenaan on, että opinnäytetyössä tulee esille ihastumisen näkökulma. Oppitunti 5- luokkalaisille pidettiin Utran koululla. Oppitunti ei kuulunut osana SPR:n tapahtumaa. SPR on maailmanlaajuinen liike, jossa työskentelee paljon vapaaehtoisia. Järjestön tehtävänä on avun antaminen kotimaassa sekä ulkomailla. SPR:n vapaaehtoiset tarjoavat apua onnettomuus- ja kriisitilanteissa. Syrjäytymisen ehkäiseminen on yksi SPR:n tavoitteista. (Suomen Punainen Risti 2017.)

7.2 Oppitunti ja oppiminen

On olemassa useita teorioita siitä, kuinka ihminen oppii. Monissa teorioissa painotetaan oppilaan omaan motivaatioon ja oppilaan omaan aktiivisuuteen. Modernit oppimisteoriat tuovat esille opetuksen suunnittelun pääkohdiksi oppilaan tai opiskelijan motivaation ja aktiivisuuden edistämisen sekä opiskelijan tai oppilaan omat tavoitteet. Oppitunnin suunnittelussa pääkohdiksi nousevat myös konstruktivisuus eli uuden tiedon yhdistäminen aiempaan tietoon, vuorovaikutus ja yhteistyö opiskelijoiden tai oppilaiden välillä sekä oppilaan tai opiskelijan ja opettajan välillä. Suunniteltaessa oppituntia on tärkeää huomioida opittujen tietojen ja taitojen siirtäminen käytäntöön ja muihin sisältöihin sekä opiskelijan tai oppilaan oman oppimisen reflektointi eli uusien näkökulmien löytäminen omasta oppimisestaan. (Pruuki 2008, 26 - 30.) Oppiminen on osa yksilön kasvua ihmisenä. Ajattelun ja oppimisen kannalta tärkeitä asioita ovat kieli, kehollisuus ja erilaisten aistien käyttäminen. Oppimisen ilo, myönteiset tunnekokemukset ja uutta luova toiminta

auttavat oppimaan ja kehittävät omaa osaamista. Oppiminen on yksin sekä yhdessä tekemistä, suunnittelemista, ajattelua ja tutkimista sekä näiden toimintojen monipuolista arviointia. (Opetushallitus 2014.)

Hyvälle oppitunnille on tärkeää suunnittelu. Opettaja käyttää oppitunnin suunnittelussaan opetussuunnitelmaa pohjana, Jos koulutuksen pitäjällä ei satunnaisen opetuksen tai koulutuksen, tai esimerkiksi lyhyt kestoisuuden vuoksi ole opetussuunnitelmaa, tulee opetuksen pitäjän selvittää mitä järjestäjä odottaa. Oppimisen onnistuminen tapahtuu parhaiten, kun tavoitteet, sisältö, käytettävät työtavat ja arviointi ovat tasapainossa. (Pruuki 2008, 32 - 33.) Oppituntia suunniteltaessa on hyvä miettiä miten ja minkä verran asiaa käsitellään, että oppilaat jaksavat kuunnella mielenkiinnolla (Pruuki 2008, 82). Opettajan on hyvä käyttää yleiskieltä puheessaan sekä välttää sivistyssanoja. Puheen nopeus on tärkeä huomioida, sillä liian nopea puhe voi vaikeuttaa kuulijan ymmärtämistä ja liian hidas puhe voi aiheuttaa kuuloissa turhautumista. (Pruuki 2008, 44.)

Opetuksessa tarinat herättävät oppilaan pohtimaan asiaa sekä tarinaan eläytyminen voi muodostua oppimiseksi. Rakenteellisesti hyvä tarina on selkeä ja jännevä. Tarinan kertojan on hyvä pitää katsekontakti kuulijoihin. Hyvä tarina koostuu johdannosta, ongelman tai kysymyksen ilmaantumisesta, ongelman aktivoitumisesta, kriisin ratkaisusta ja päätöksestä. (Pruuki 2008, 95-97.)

Opiskelija pääsee tutustumaan aiheeseen tai palauttamaan mieleen aikaisempia opittuja asioita testin avulla. Testi voi olla yksin, pareittain tai ryhmässä tehtävä. Testissä vastaukset voivat olla rasti ruutuun - tehtäviä, oikein/ väärin – väittämiä tai sanan ja kuvan yhdistämistehtävä. Opettajan tulee valmistella testi huolellisesti sekä arvioida testiin käytettävä aika. Opettajan on hyvä päättää, kuinka testi tarkistetaan ja miten vastaukset kerrotaan. (Pruuki 2008, 102.)

Hyvä powerpoint-esitys sisältää mahdollisimman vähän dioja, että kohdeyleisön mielenkiinto säilyy powerpoint-esityksen loppuun saakka. Hyvässä powerpoint-esityksessä kirjaimien tyyli- sekä fonttikoko on sellainen minkä pystyy lukemaan myös kauempaa. Powerpoint -esityksen dioissa tulee käyttää vähän tekstiä sisältäen esimerkiksi lyhyitä lauseita ja luettelomerkkejä, ettei powerpoint - esityksen

katsojan tarvitse keskittyä lukemaan kuuntelemisen sijaan. Powerpoint-esityksessä diojen tausta on hyvä olla hillityn näköinen, ettei tausta vie liikaa huomiota tekstistä. Oikein kirjoitus on hyvä tarkistaa ennen esitystä. Ajassa pysyminen oman esityksen aikana tärkeää, ettei esityksen aikana tule kiirettä. (Microsoft 2018.)

7.3 Oppitunnin suunnittelu

Oppitunnin suunnittelussa tavattiin toimeksiantajaa, jolta on saatu paljon ideoita toteuttaa oppituntia. Toimeksiantajan kanssa keskusteltu, että olisi hyvä pitää powerpoint - esitys lyhyenä ja käyttää oppitunnilla osallistavaa toimintaa. Toimeksiantajan kanssa on ideoitu, että olisi hyvä käyttää toiminnallisena keinona oppitunnilla tarinankerrontaa sekä lisänä esittää oikein ja väärin väittämiä. Toimeksiantajan kanssa on mietitty, että tunnilla voisi kertoa kertaavasti murrosiästä sekä seksuaalisuuden portaiden ensimmäisistä askelista murrosikästä asti opinnäytetyön teoriaa hyödyntäen Toimeksiantaja ehdotti, että tunnilla voisi muistutella ja puhua turvataidoista.

Oppitunnilla ei käsitellä turvataitoja, sillä teoriaosiossa ei ole käsitelty turvataitoja ollenkaan. Oppitunnille valmisteltiin tietovisa murrosiästä ja seksuaalisuudesta, jonka oppilaat tekevät älypuhelimilla tai tablet -älylaitteella (liite 3). Tunteista murrosiästä pidetään lyhyt powerpoint -esitys. Oppilaat kuulevat tarinan ihastumisen tunteisiin liittyen ja johon saavat pienissä ryhmissä pohtia aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Tarinan idea saatu Seksuaalisuuden portaat- kirjasta. Tunnin lopuksi oppilaat vastaavat palautelomakkeen kysymyksiin.

Oppitunti pidetään Utran koulun 5 luokkaisille. Utran koulussa 5-luokkalaisia on yhteensä 57 oppilasta. Oppitunti pidetään 27.2.2018 kahdelle eri 5. luokalle. Koulussa oppilaat saavat käyttää omia älypuhelimia oppimistehtävien tekemiseen sekä luokassa löytyy 13 tablettia. Opettaja kertoi oppitunnin aiheesta olevan tarpeellinen, sillä luokista löytyy varhaisnuoria, jotka seurustelevat.

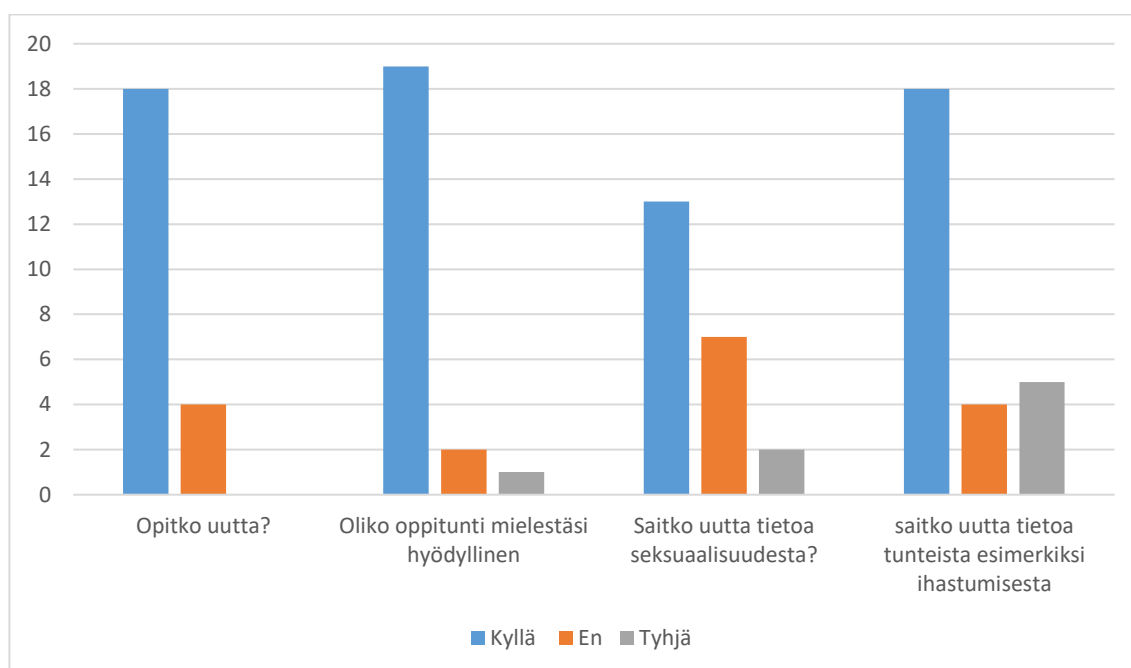
7.4 Oppitunnin toteutus

Oppitunti pidettiin 2 x 45 minuuttia kahdelle eri 5.luokalle. Ensimmäisellä tunnilla oppitunti alkoi aikataulun mukaisesti. Oppilaat tiesivät nettisivuston, jonka kautta tietovisa esitettiin. Oppilaat osallistuivat hyvin kahot-kysymysten vastailuun, mutta vastausten ajaksi hiljentyminen oli vaikeaa. Hihitystä ja kasvojen punotusta aiheutti kahot-kysymys, jossa kysyttiin poikien ja tyttöjen murrosiän merkkejä. PowerPointin (liite 4) aikana oppilailta kysyttiin ihailun kohteita seksuaalisuuden portaat dian kohdalla. Oppilailta kysyttiin jännitys dian aikana jännittäkö vuoristorata-ajelu. Kysymyksillä pyrittiin konkretisoimaan aihetta oppilaille. Opettajalta kysyttiin PowerPointin jälkeen, onko ollut ihastunut. Opettaja pohti ihastumista sekä kertoi omasta ihastumiskokemuksesta. PowerPointin aikana oppilaat maltoivat kuunnella, mutta kysyttäessä esimerkiksi ihailun kohteista meni hetki ennen kuin luokassa oli hiljaista. Tarinan (liite 5) aikana oppilaat kuuntelivat sekä osallistuivat miettimään aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

Ennen toista oppituntia opettajat kertoivat, että toisessa ryhmässä löytyy seuruksia pareja. Oppitunti alkoi opettajan ensin hiljentaessa luokan. Oppitunnin alussa meni aikaa nettisivulle kirjautumisessa, mikä viivästytti oppitunnin alkua vähän. Kahoot- tietovisan aikana oppilaat osallistuivat aktiivisesti. Hihitystä ja naurunpurskahduksia aiheutti myöskin toisella ryhmällä poikien ja tyttöjen murrosiän muutoksiin liittyvät kysymykset. Ennen PowerPointin alkua oppilas kertoi omasta ihastumisen kokemuksestaan. PowerPointin aikana kysytty samoja kysymyksiä, kuin ensimmäiseltä luokalta, johon oppilaat vastasivat lyhyesti viittamalla. Opettaja osallistui kysyttäessä miettimään ihastumistumistaan. Oppilaat osallistuivat kuunetelemaan tarinaa ja tarina aiheutti pientä tirskahtamista tai hihitystä. Oppilaat osallistuivat hyvin tarinan jälkeiseen keskusteluun ryhmissä sekä kertoivat hyvin ryhmissä miettimään asioita. Opettaja osallistui miettimään tarinan jälkeisiä kysymyksiä. Luokka pysyi rauhallisena oppitunnin ajan sekä luokkaa ei tarvinnut pyytää hiljentymään useasti.

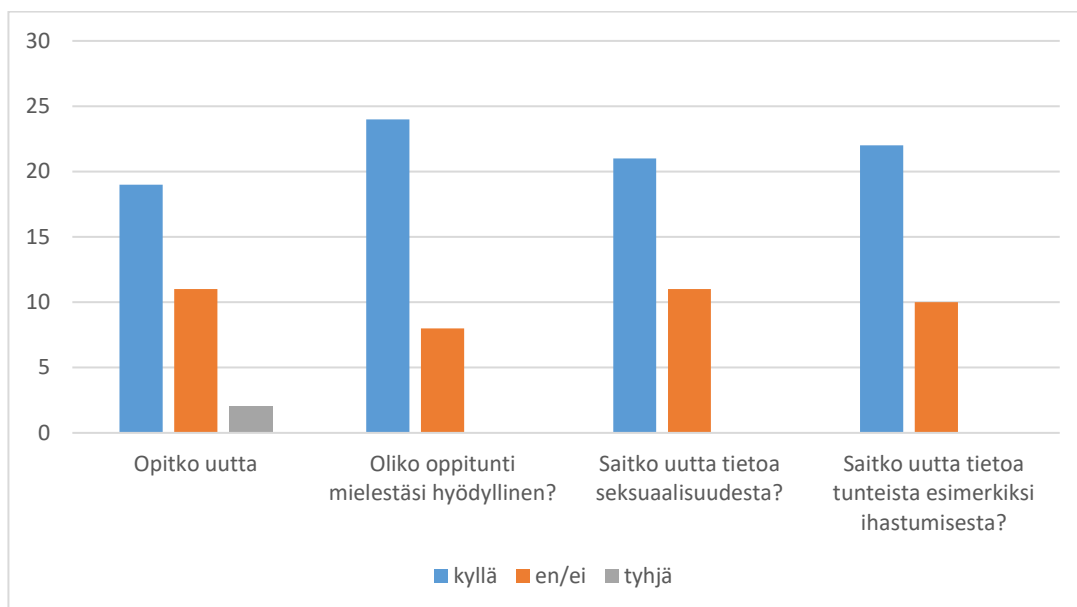
7.5 Oppitunnin arviointi

Ensimmäisen tunnin opiskelijoita oli 22. Palautelomakkeen (liite 6) kysymyksiin oppilaat vastasivat ympäröimällä kyllä tai ei, mutta osassa vastaksista kysymyseen ei vastattu. Suurin osa oppilaista oppi tunnista uutta sekä suurin osa piti oppituntia hyödyllisinä (kuva 1). Oppilaat kokivat saaneensa enemmän tietoa tunteista kuin seksuaalisuudesta. Oppilaille jäi mieleen tunnista kahot tietovisa, ihastuminen sekä keskustelut, murrosiän muutokset. Vapaaseen palautteeseen viisi oppilasta kertoi tunnin olleen kiva. Oppitunnista kerrottiin myös sen olleen avulias, hyödyllinen ja että oppitunnista oppi paljon uusia asioita. Yhdessä palautteessa oppilas kertoi, ettei haluaisi enää ikinä vastaavanlaisia tunteja.



Kuvio 1 Palaute ensimmäiseltä oppitunnilta. Osallistujia 22.

Toiselle oppitunnille osallistui 32 oppilasta. Suurin osa oppilaista sai uutta tietoa oppitunnista, mutta yksitoista oppilasta ei kokenut saavansa uutta tietoa. Suurimman osan mielestä oppitunti oli hyödyllinen (kuva 2). Suurin osa koki saaneensa uutta tietoa seksuaalisuudesta sekä tunteista. Toisen oppitunnin oppilaille tunnista päällimmäisenä jäi mieleen ihastuminen, kahot, murrosikä, hauskat vitsit ja tarina. Vapaasti kirjoitettavassa palautteessa oppilaat toivat ilmi, että tunti oli kiva ja oppivat uusia asioita. Lisäksi yksittäiset oppilaat toivat ilmi, että olisi voinut olla vaikeampia kysymyksiä ja että tunti opetti muita, ettei tunti ollut mielenkiintoinen, outo aihe ja tunninpitäjä olisi voinut puhua kovempaa. Oppilas kertoi palautelomakkeessa tunnin olleen hyvä, vaikka osasi ja tiesi kaikki.



Kuvio 2 Palaute toiselta oppitunnilta. Osallistujia 32

Opettajat antoivat oppitunnista hyvää palautetta tunnin rakenteesta, ikätasonmukaisuudesta ja monipuolisuudesta. Opettaja kertoi palautteessa, ettei aiemmin ole ajatellut seksuaalisuutta lapsen näkökulmasta.

8 Pohdinta

Pohdinnassa opinnäytetyön tavoitteita voi käyttää tarkasteltaessa sisältöä ja tuloksia. Pohdinnassa on mahdollista käsitellä omaa ammatillista kasvua ja oppimisprosessia. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018, 16.)

8.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena on murrosikäisten seksuaaliterveyden edistäminen. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa murrosikäiselle lisää tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista. Opinnäytetyön tehtävänä on pitää oppitunti 5.-luokkalaisille.

Aiheena seksuaalisuus voi olla haastava, sillä se voi aiheuttaa nolestumista. (Bildjuschin & Ruuhilahti 2010, 21).

Oppitunti toteutettiin Utran koulun 5.-luokkalaisille suunnitelman mukaisesti. Oppilaat saivat palautelomakkeen mukaan uutta tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista. Palautelomakkeeseen vastanneiden oppilaiden mukaan kummallakin opitunnilla enemmän oppilaita oppi uusia asioita tunteista kuin seksuaalisuudesta. Oppilaat kertoivat palautteessa, että Kahoot-tietovisa jäi mieleen, vaikka tunnilla poikien ja tyttöjen murrosiän muutokset aiheuttivat hihitystä ja kasvojen punoitusta. Osa oppilaista kertoi palautteessa ihastumisen jääneen mieleen. Murrosikä etenee eri aikaa tytöillä ja pojilla. Seksuaalisuus ja sukukypsyys kypsyvät murrosiän aikana. Murrosikä etenee yksilöllisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Murrosiän yksilöllisyys näkyi siten, että osa oppilaista tiesi kaikki asiat ja piti tuntia kivana ja olisi halunnut vaikeampia kysymyksiä tunnille, kun muutama oppilaista piti tuntia outona tai eivät halunneet aiheesta tietoa.

Ensimmäisen tunnin aikana haastetta toi se, kun luokkaa joutui hiljentämään usein. Molemmilla oppitunneilla aika riitti hyvin, vaikka toisella tunnilla tietovisan lataamiseen meni hieman aikaa. Olisin voinut tehdä oppitunnilla tarinan jälkeisten kysymysten vastausten kysymisen eri tavalla. Oppilaat kummassakin luokassa innostuivat keskustelemaan kysymyksistä, ja oppitunneilla meni hetki ennen kuin vastauksia päästiin läpi käymään. Mielestäni oli mukavaa, kun opettajat osallistuivat kertomalla omista ihastuksistaan. Oppinnäytetyön tavoite toteutui. Suurin osa palautelomakkeeseen vastanneista oppilaista sai uutta tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisessa oppinnäytetyössä käytetään laadullisen tutkimuksen kriteereitä arvioitaessa oppinnäytetyön luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen kriteerit luotettavuudelle ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys sekä siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2012, 127-128.) Oppinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että oppinnäytetyöprosessin aikana ohjaajien vinkit ja ohjeet sekä tärkeät päivämäärät

on koottu yhteen vihkoon ylös. Opinnäytetyötä tehdessä haastetta toi se, ettei aiheesta löytynyt paljon tutkimuksia.

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä niiden osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä keskustelemalla tutkimuksen tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa tutkimukseen osallistuneiden kanssa. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa, jos tutkija työskentelee riittävän kauan tutkittavan aiheen parissa. (Kylmä & Juvakka 2012, 128.) Opinnäytetyötä tehdessä on tavattu opinnäyteohjaajia säännöllisin väliajoin. Opinnäytetyöprosessin alussa ollaan tavattu toimeksiantajan kanssa, jolta saatu ideoita aiheen rajaamiseen. Oppitunnin suunnitteluvaiheessa tavattu toimeksiantajaa sekä yhteydenpito on jatkunut sähköpostitse. Opinnäytetyön teoriaosuuksiin kirjoitettu tieto perustuu lähteisiin. Opinnäytetyössä ovat lähdeviitteet näkyvissä.

Tutkimuksen vahvistettavuus ilmenee siten, että tutkimuksen koko prosessi on kirjoitettu niin, että kuka tahansa pystyy seuraamaan prosessin kulkua (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Opinnäytetyössä on kuvattu prosessin etenemistä sekä opinnäytetyöstä löytyy, miten toiminnallinen tuotos on toteutettu.

Reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijän on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan tutkijana. Tutkimuksen tekijän on arvioitava, kuinka hän on vaikuttanut koottuun aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Opinnäytetyötä tehdessä aihetta on rajattu niin, että opinnäytetyö on mahdollista tehdä yksin.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin samankaltaisiin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijän on annettava tarpeeksi tietoa tutkimukseen osallistuneista henkilöistä sekä ympäristöstä, että lukija pystyy arvioimaan siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Opinnäytetyössä on kirjoitettu tuotoksen suunnitelma, toteutus ja arviointi tarkasti.

Laadullisessa tutkimuksessa eettisyys ilmenee tutkimuksen sisäisenä johdonmukaisuutena, esimerkiksi millaisia ja miten eri lähteitä käyttää tutkimusraportissa. Hyvä tutkimus on eettisesti kestävä. Eettisesti kestävässä tutkimuksessa esimerkiksi tutkimussuunnitelma on laadukkaasti toteutettu sekä raportointi sopivaa.

Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttaa aiheen valinta, miten tutkimusaihe valitaan ja mitä pidetään tärkeänä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127-129). Opinnäytetyössä on pyritty siihen, etteivät lähteet ole yli kymmenen vuotta vanhoja. Opinnäytetyössä on käytetty muutamia vanhempia lähteitä, mutta muuten lähteet ovat tuoreita. Opinnäytetyössä lähteistä saatu tieto on kirjoitettu vääristelemättä. Lähteistä saatu tieto on kirjoitettu sitä suoraan lainaamatta. Opinnäytetyön aiheesta ei ole tehty monia opinnäytetöitä. Murrosiästä tunteiden näkökulmasta löytyi huonosti tietoa.

Hyvän tieteellisen käytännön loukkaus tarkoittaa toimintaa, mikä epärehellisyydellä vahingoittaa tai mitätöi tieteellistä tutkimusta tai sen tuloksia. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaus arvioidaan tahallisenä tekona tai huolimattomuudesta johtuvana. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset voidaan jakaa vilppiin sekä piittaamattomuuteen. Vilppiä on havaintojen vääristäminen, plagioiminen eli toisen tekstin luvaton kopioiminen, anastaminen eli toisen tutkimusaineiston käyttäminen omissa nimissä luvatta sekä sepittäminen eli tekaistujen havaintojen esittämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012, 8-9.)

8.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2017 aiheen valinnalla sekä aiheen rajauksella toimeksiantajan kanssa. Keväällä opinnäytetyö ei edennyt paljoa ulko- ja mailla tehtävän työharjoittelun vuoksi. Opinnäytetyön tiedonhankinta sekä kirjoittaminen tapahtuivat kesän sekä syksyn aikana. Tammikuussa 2018 oli oppitunnin suunnittelua toimeksiantajan kanssa. Helmikuussa 2018 oppitunti pidettiin Uttran koulun 5.-luokkaisille. Maaliskuussa 2018 opinnäytetyö esitettiin opinnäytetyöseminaarissa.

Toimeksiantajan kanssa yhteistyö on sujunut hyvin. Oppitunnin suunnitteluvaiheessa toimeksiantajalta on saatu ideoita ja vinkkejä oppitunnille. Toimeksianta-

jan kanssa on tavattu muutaman kerran sekä yhteydenpitoa on tapahtunut sähköpostitse. Positiivista oli huomata, että Utran koulun opettajat ilmaisivat olevansa kiinnostuneita oppitunnista nopeasti.

Opinnäytetyön tekeminen yksin sujui hyvin. Opinnäytetyöprosessi ei ollut vaikea ja opinnäytetyön ohjaajilta on saatu neuvoja opinnäytetyötä tehdessä. Yksin tehty opinnäytetyö mahdollisti kirjoittamisen oman aikataulun mukaisesti.

8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan oli tärkeä osa ammatillista kasvua kohti sairaanhoitajan ammattia. Opinnäytetyön aihe auttaa sairaanhoitajan työssä kohtaamaan paremmin murrosikäisiä varhaisnuoria. Opinnäytetyön aihe helpottaa kaikenikäisten potilaiden tai asiakkaiden seksuaalisuuden pohtimista sekä seksuaalisuuden puheeksi ottamista sairaanhoitajan työssä. Opinnäytetyöprosessi opetti terveyden edistämistä seksuaaliterveyden kannalta.

Opinnäytetyöprosessi kehitti tiedonhankintataitoja. Opinnäytetyöprosessin aikana arvioin lähteiden luotettavuutta paljon. Tutkimuksia etsiessä arvioin tutkimuksen aiheen sopivuutta. Tiedon etsintä helpottui opinnäytetyöprosessin aikana.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Jatkokehittämisideana voisi tutkia, miten murrosikäiset haluaisivat kuulla seksuaalisuudesta. Jatkokehittämisideana voisi tutkia, kokevatko murrosikäiset, että heille kerrotaan tarpeeksi tunteista.

Opettajan kertoi palautteessa, ettei ole ajatellut seksuaalisuutta lasten näkökulmasta aiemmin. Jatkokehittämisideana voisi toteuttaa opettajille koulutusmateriaalia lasten seksuaalisuudesta.

Lähteet

- Aalberg, V., Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Anttila, A. 2012a. ”Kiitos jo etukäteen”-Poikienkirjoituksia heitä askarruttavista seksiasioista. Teoksessa Kontula, O. (toim.). Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS-hanke) Helsinki: Väestöliitto, 15-57.
- Anttila, A. 2012b. Seksiin, seurusteluun sekä koulun seksuaaliopetukseen liittyviä poikien kokemuksia ja toiveita nettikyselyssä. Teoksessa Kontula, O. (toim.). Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS -hanke). Helsinki: Väestöliitto, 62-93.
- Bildjuchkin, K., Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: kirjapaja.
- Bildjuschin, K., Ruuhilahti, S. 2011. Lumme-malli. Voimaa seksuaaliseen kasvuun. https://moodle.amk.fi/pluginfile.php/1521/mod_resource/content/9/Lumme_Malli.pdf. 10.10.2017.
- Cacciatore, R. 2008. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa Apter, D., Väisälä, L., Kaimola, K. (toim.). Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim Oy, 205-225.
- Cacciatore, R., Korteniemi -Poikela, E. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Grano oy.
- Huttunen, J. 2015. Mistä terveys syntyy. Duodecim Oy. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928#s3.4.7. 2017.
- Hovi, P., Salo, J., Raivio, T. 2016. Murrosikäkehityksen arviointi. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T., Laatikainen, T. (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: menetelmäkäsikirja. Helsinki: Suomen yliopistopaino Oy, 37-42.
- Jalanko, H. 2017. Murrosiän viivästyminen pojalla. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00454. 15.5.2017.
- Jääskinen, A - M., Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?. Helsinki: Lasten keskus.
- Kaarnalehto, A. 2014. Rinnat-kaikki mitä niistä tulee tietää. Helsinki: Minerva kustannus.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyö ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 28.2.2018.
- Kokkonen, M, Kinnunen, M - L. 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tunteiden-saately-terveyden-osatekijana/>. Helsinki. 13.12.2017.
- Kylmä, J., Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prime oy.

- Meriläinen, R., Seiko Salo, S. 2017. NE: kuukautiskirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Microsoft. 2018. Tips for creating and delivering an effective presentation. <https://support.office.com/en-us/article/Tips-for-creating-and-delivering-an-effective-presentation-f43156b0-20d2-4c51-8345-0c337cefb88b?ui=en-US&rs=en-US&ad=US>. 8.1.2018.
- Mielenterveystalo. 2017. Nuoret. Tietoa mielenterveydestä. Mielenterveyden vahvistaminen. Tunteet haltuun. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx. 6.7.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. 8.6.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Ystävyyssuhteiden merkitys korostuu murrosiässä. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/ystavyyssuhteiden-merkitys-korostuu-murrosiassa/>. 13.11.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017c. Vanhemman ja lapsen vahva suhde helpottaa murrosikää. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/>. 13.11.2017.
- Määttä, K. 2011. Sweet poison of love in adolescence and early adulthood. Elixir Psychology. [http://www.elixirpublishers.com/articles/1350106459_37%20\(2011\)%203836-3843.pdf](http://www.elixirpublishers.com/articles/1350106459_37%20(2011)%203836-3843.pdf). 10.9.2017.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/426526>. 8.1.2018.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Ryttyläinen, K., Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus Hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Ryttyläinen- Korhonen, K., Ala- Luhtala, R. 2016. Seksuaaliterveys. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T., Laatikainen, T. (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa: menetelmäkäsikirja. Helsinki: Suomen yliopistopaino Oy, 181-186.
- Saarinen, M., Siira, J. 2011. Tunnetreenillä tasapainoon. Harjoituksia ja tekniikoita keholle ja mielelle. Helsinki: Kirjapaino.
- Suomen mielenterveysseura. 2017a. Murrosiässä tarvitaan vielä vanhempia. <https://mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-tarvitaan-viel%C3%A4-vanhempia>. 13.11.2017.
- Suomen mielenterveysseura. 2017b. Ystävyys eri elämänvaiheissa. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yst%C3%A4vyys-eri-el%C3%A4m%C3%A4nvaiheissa>. 4.7.2017.
- Suomen mielenterveysseura. 2017c. Ihastus. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/ihastus>. 20.7.2017.
- Suomen Punainen Risti. 2017. Tutustu punaiseen ristiin. <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin>. 2.7.2017.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Seksuaalikasvatus. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>. 2.7.2017.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Seksuaalikasvatus elämänculussa. <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalikasvatus-elamankulussa>.3.7.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Sukupuolten tasa – arvo. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli>.19.4.2018.
- Tiitinen, A. 2017. Normaali kuukautiskierto. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158.10.5.2017.
- Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.11.1.2018.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009.Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H., Airaksinen, T.2003.Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki :Tammi.
- Väestöliitto. 2017a. Murrosikä. Pojankeho. Siemenneste ja siemensyöksyt. Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/sienneste-ja-siemensyoksy/>.10.5.2017.
- Väestöliitto. 2017b. Pojan keho. Erektio. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/erektio/>.8.6.2017.
- Väestöliitto. 2017c. Murrosikä. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/rinnat/>.10.5.2017.
- Väestöliitto. 2017d. Murrosikä. Tytönkeho. häpyhuulet. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/hapyhuulet/>.10.5.2017.
- Väestöliitto. 2017e. Tunteiden Vuoristorata. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/tunteiden-vuoristorata/>.5.7.2017.
- Väestöliitto. 2017f. Rakkaus. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tuntee/rakkaus/>.5.7.2017.
- World Health Organization. 2010. Defining sexual health. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/.10.7.2017.
- Yazici, S., Dolgun, G., Öztürk, Y., Yilmaz, F. 2011. The level of knowledge and behavior of adolescent male and female student in Turkey on the matter of reproductive health. Springer. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11195-011-9204-x.pdf>.1.11.2017.

Tannerin kehitysasteikko

Tytön kehitys: rinnat	
M1	Lapsen rinta, vain nänni on koholla
M2	Nuppuaste, rinta ja nänni kohoavat hieman, ja rauhaskudosta tuntuu tunnusteltaessa, nännipiha on suurentunut
M3	Rinta ja nännipiha ovat edelleen suurentuneet, niiden ääriviiva muodostaa sivulta katsottuna yhtenäisen kaaren
M4	Nännipiha kohoaa ja muodostaa päälle erillisen kummun
M5	Kypsä rinta, vain nänni on koholla rinnasta nännipihan laskettua takaisin yhtenäiseen ääriviivaan
Pojan kehitys: sukupuolielimet	
G1	Kivekset (pituus <20 mm), kivespussi ja penis ovat suunnilleen samankokoiset ja mittasuhteiset kuin varhaislapsuudessa
G2	Kivespussi ja kivekset ovat suurentuneet (pituus >25 mm), kivespussin iho on punertunut ja ohentunut, mutta penis ei ole vielä suurentunut
G3	Penis on pidentynyt, ja kivekset ja kivespussi ovat edelleen kasvaneet
G4	Penis on edelleen kasvanut, myös paksuuntunut, terska on kehittynyt, kivekset ja kivespussi ovat edelleen suurentuneet, kivespussi on tummentunut
G5	Aikuisen kokoa ja muotoa olevat sukupuolielimet
Häpykarvoitus (tytöt ja pojat)	
P1	Kuten lapsella, häpyseudun karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta
P2	Pitkiä, vähän pigmentoituneita, untuvaisia, suoria tai hieman kihartuvia karvoja niukasti häpyhuulissa tai peniksen tyvessä
P3	Huomattavasti tummempi, karkeampi ja kiharampi karvoitus, joka leviää niukasti häpyliitoksen päälle
P4	Aikuistyyppinen karvoitus, mutta vielä huomattavasti pienemmällä alueella, ei leviä reisien sisäisivuille
P5	Aikuistyyppinen karvoitus, yläraja vaakasuora, ei leviä navan suuntaan, mutta kylläkin reisien sisäisivuille

Taulukko 1 Tannerin (1962) asteikko. Lähde: (Hovi, Salo, Raivio 2016, 38).

Toimeksiantosopimus

Karelia

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <i>Suomen punainen risti</i>	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>Minna Penttinen 0704073816 minna.penttinen@redcross.fi</i>	
	Työn aihe <i>Murrosikä inastumisen näkökulmasta - opintuni s. lukeakaisille</i>	
Tekijä	Nimi <i>Laura Piitulainen</i>	Opiskelijanumero <i>1500107</i>
	Katuosoite <i>[redacted]</i>	Postinumero <i>[redacted]</i> Postitoimipaikka <i>[redacted]</i>
	Puhelin <i>[redacted]</i>	Sähköpostiosoite <i>[redacted]</i>
	Suoritettava tutkinto <i>Sairaanhoitaja</i>	Ryhmatunnus <i>STHNK153</i>
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) <i>Tuula Sunikka ja Merja Nuuhinen</i>	Tehtävänimike <i>lehtori</i>
	Toimipaikka ja osoite <i>Tikkariinne 9, 80200 Joensuu</i>	
	Puhelin <i>[redacted]</i>	Sähköpostiosoite <i>merja.nuuhinen@karelia.fi</i> <i>tuula.sunikka@karelia.fi</i>
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuusta työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	<i>13.2.-18 Joensuu</i>	<i>Minna Penttinen</i>
Tekijä	<i>13.2.-18 Joensuu</i>	<i>Laura Piitulainen</i>
Karelia-amk	<i>15.3.2018 Joensuu</i>	<i>Merja Nuuhinen</i> <i>Tuula Sunikka</i>

Oppituntisuunnitelma

Oppitunti suunnitelma Utran koululle

Oppitunnin kesto 45 min

-Esittely (Kuka olen, mistä tulen ja mitä on tarkoitus tehdä) 1 min

-Kahoot-tietovisa (kahoot.it) noin 15 min aiheena murrosikä sekä seksuaalisuus 10 kysymystä

- Pojilla alkaa murrosikä keskimäärin aikaisemmin kuin tytöillä (Kyllä/**Ei**)

- Murrosikä alkaa ja etenee yksilöllisesti. (**Kyllä**/ei)

-Poikien murrosiän merkkejä ovat. äänenmurros, karvoituksen lisääntyminen, ei murrosiän muutoksia, kivesten & peniksen kasvu ja siemensyöksyt. (Kaikki muut paitsi ei muutosta on oikein)

-Tytöjen murrosiän merkkejä ovat rintojen kasvu, kuukautiset, karvoituksen lisääntyminen, ei muutoksia (Kaikki muut paitsi ei muutoksia oikein.)

-Minun täytyy ihastua samoihin henkilöihin kuin paras kaverini (kyllä/**ei**)

-Seksuaalisuus kuuluu vain aikuisille (kyllä/ **ei**) Seksuaalisuus kuuluu kaikille, eikä ole riippuvainen iästä tai terveydentilasta.

-Seksuaalisuuteen kuuluu esimerkiksi sukupuoli, sukupuoli-identiteetti ja roolit sekä mielihyvä (**kyllä**/ei)

-Mieliala ja tunteet voivat vaihdella paljon murrosiän aikana (**kyllä**/ei)

-Ystävyyssuhteista ei opi mitään (kyllä/**ei**) Ystävyyssuhteissa opitaan huomioimaan toisia ihmisiä, tuntemaan, luottamaan ja pettymysten sietokyky harjaantuu.

-Murrosiän muutokset ovat tärkeä osa kasvamista aikuiseksi, eikä minun tarvitse hävetä tapahtuvia muutoksia (**Kyllä**/ei)

-Power point- esitys tunteista murrosiässä kesto noin 5-10min

-Tarina tunteet / seksuaalisuuden portaat 10 min

Jos jää aikaa niin oppilaat voivat esittää kysymyksiä kirjoittamalla niitä nimettömästi.

-Palaute tunnin loputtua 5min

Powerpoint

Ihastuminen ja siihen liittyvät tunteet

Laura Piitulainen
Sairaanhoitajaopiskelija
Karelia Ammattikorkeakoulu



Mitä tunteet ovat?

- ▶ Jokaisella on tunteita
- ▶ Yksilöllisiä. Ihmiset tuntevat eri tilanteissa eri tavoin
- ▶ Tunteella tarkoitetaan miltä kehossa ja mielessä tuntuu
- ▶ Kehon aistimuksia, jotka kuullaan ajatuksina pään sisällä, sekä nähdään ilmeinä, eleinä ja käyttäytymisenä eri tilanteissa
- ▶ Tunteet, käyttäytyminen ja ajatukset toimivat yhteydessä toisiinsa



Murrosikä ja tunteet

- ▶ Murrosiässä kehosi, mielesi ja tunteesi muuttuvat nopeasti
- ▶ Murrosiässä koet uusia ja voimakkaita tunteita
- ▶ Ihastumisen kohteet voivat vaihdella usein ja voit kokea pettymyksen tunteita
- ▶ Murrosiässä opit tunteiden tunnistamista ja ilmaisua



Seksuaalisuuden portaat varhaisessa murrosiässä

- ▶ **Idoli ihastuttaa porras** (noin 6-12 v iässä). Ihastuksen kohde on lähipiirin ulkopuolelta, yleisesti ihailtu kohde, kaukainen idoli jonka kanssa ei parisuhde ole todellisuudessa mahdollista. Esimerkiksi Robin, Antti Tuisku
- ▶ **Tuttu, mutta salattu porras (8-13v)**. Ihastutaan esimerkiksi luokkakavereihin, mutta ei näytetä eikä kerrota ihastumisesta.
- ▶ **Tuttu ja kaverille kerrottu (9-14v)**. Ihastuksesta uskalletaan kertoa ystäville ja ystävien mielipidettä saatetaan kysyä
- ▶ **Tykkään sinusta-porras (10-15v)**. Uskalletaan näyttää ihastukselle tunteista
- ▶ **Käsi kädessä-porras (12-16 v)** Seurustelusta kerrotaan ja näytetään kaikille.

Ihastuminen

- ▶ voi kohdistua ihmisten lisäksi asiaan tai esineeseen.
- ▶ Koetaan voimakkaana henkilöön joka viehättää tai ymmärtää eniten
- ▶ halutaan tutustua ja hänen kanssaan halutaan viettää aikaa
- ▶ voimavara, kun ihastus vastaa tunteeseen tai jonka kanssa on yhteinen tulevaisuus
- ▶ voi lannistaa, jos tunne ei saa vastakaikua tai kohde on tavoittamattomissa
- ▶ Ihastumisen tunteeseen liittyy kaipuun, jännityksen ja pettymyksen tunteita



Rakastuminen

- ▶ Rakkaus on tunne aivoissa ja se tunnetaan kehossa. Rakkaus näyttäytyy lähimmäisen rakkautena ja romanttisena rakkautena
- ▶ Suhteen alkuvaiheessa voi olla ihastumista, joka syvenee myöhemmin rakastumiseksi
- ▶ Tunnetta ei pysty itse lopettamaan tai saamaan aikaiseksi väkisin



Jännittäminen

- ▶ voi ilmetä ennen tärkeää, iloista tai huolta aiheuttavaa tapahtumaa
- ▶ auttaa selviytymään uusista tilanteista ihmisen valpastuessa
- ▶ ilmenee kehossa kasvojen kapenemisella, sykkeen nousulla ja lihasten jännittymisellä



Pettyminen

- ▶ Pettymystilanteet lapsuudessa ja nuoruudessa ovat tärkeitä aikuisuuden kannalta esimerkiksi ihmissuhdekriiseistä selviämiseen, parisuhteen säilymisen kannalta
- ▶ liittyy asioiden menettämiseen
- ▶ voi aiheuttaa olemassa oleva asia tai asia josta haaveilee
- ▶ tunne voi muuttua kiukuksi ja vastustamiseksi
- ▶ Kiukun ja vastustamisen alla voi olla turhautumisen, surun ja pelon tunteita, kun luovutaan mielikuvista ja odotuksista
- ▶ Tunteiden keston vaikuttaa miten henkilö itse sekä hänen lähipiirinsä suhtautuvat tunteeseen



Miksi tunteet ovat tärkeitä?

- ▶ Tunneäly = omien tunteiden havainnointia, tunnistamista ja arvioimista
- ▶ Tunteet ja tunneäly vahvistavat henkistä hyvinvointia ja edistävät sosiaalisia suhteita
- ▶ Tunteet auttavat muistamaan ja oppimaan sekä edistävät tarkkaavaisuutta
- ▶ Tunteet välittävät tietoa mielihyvänlähteistä sekä vaaratilanteista
- ▶ Tunteet vahvistavat sosiaalisia suhteita, esimerkiksi ryhmään kuulumisen tunne vahvistuu ja ryhmän sisäiset roolit selkeytyvät



Lähteet

- ▶ Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet?. Helsinki: lasten keskus
- ▶ Kokkonen, M., Kinnunen, M-L. 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tunteiden-saat-ely-terveyden-osatekijana/>. 13.12.2017
- ▶ Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaati. Helsinki: Grano Oy
- ▶ Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoona-llisuuden-kehitys/>. 8.6.2017.
- ▶ Saarinen, M., Siira, J. 2011. Tunnetreenillä tasapainoon. Harjoituksia ja tekniikoita keholle ja mielelle. Helsinki: Kirjapaino
- ▶ Suomen mielenterveysseura. 2017c. Ihastus. Suomen mielenterveysseura. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/ihastus.20.7.2017>.
- ▶ Väestöliitto. 2017. Tunteiden Vuoristorata. Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/tunteiden-vuoris-torata/.5.7.2017>.
- ▶ Kuvat : www.unplash.com

Tarina

11-vuotias Teemu ihastui luokkakaveriinsa Tiiaan. Tiialla oli vaaleanruskea tukka ja kauniit silmät. Teemu haaveili saavansa juuri tuollaisen tytön vierelleen. Teemu meni mahdollisimman lähelle Tiiaa välitunneilla ja tunnin aikana Teemun oli ihan pakko salaa vilkaista Tiian suuntaan. Teemun teki mieli koskettaa tai silittää Tiiaa, mutta ei tiennyt miten Tiia olisi reagoinut tällaiseen käytökseen ja mitä sitten tapahtuisi. Entä jos Tiia nauraisi hänelle ja pilkkaisi häntä muiden kuullen. Tiia tuoksuikin niin hyvältä, että häntä oli pakko nuuhkaista, jos pääsi lähelle. Samanaikaisesti sydän alkoi pamppailla kovaa vauhtia ja kaulaa alkoi kuumottaa. Teemu pelkäsi, että luokkakaverit huomaavat hänen tunteensa. Teemu katsoi maahan ja puristi nyrkkejä yhteen ja potki kiviä kävellessään. Koko äidinkielen tunnin ajan Teemu yritti lähettää Tiialle ajatuksen voimalla viestiä tämän tunteistaan. Tiian käytöksestä ei huomannut muutosta, että tämä tietäisi Teemun ihastumisesta. Illalla Teemu kirjoitti rakkauskirjeen, jossa hän kertoi, kuinka ihastui Tiian sähköviin silmiin ja ihanaan tuoksuun, sekä siitä miten kiva olisi pitää Tiiaa kädestä. Teemu laittoi kirjeen reppuunsa. Kirje odotti reppussa kuukauden, mutta sen jälkeenkin Teemu ei antanut kirjettä eteenpäin Tiialle. Myöhemmin Teemu kirjoitti samanlaisen kirjeen, vaihtaen vain aiemman ihastuksen Tiian nimen tilalle Oonan nimen. Teemu antoi kirjeen Oonalle, ensimmäiselle rakkauden kohteelle, joka sai kuulla Teemun tunteista.

Mietitään pienissä ryhmissä, Kysytään oppilailta mitä tarinassa tapahtui. Muistutetaan ettei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

miten voisi lähestyä ihastusta ja miten ihastus ja kaveri eroavat, Käydään vastaukset yhdessä läpi.

Oppitunnin arviointilomake

Oppitunnin arviointilomake

Ympyröi oikea vaihtoehto.

Opitko uutta?	Kyllä	En
---------------	-------	----

Oliko oppitunti mielestäsi hyödyllinen?	Kyllä	Ei
---	-------	----

Saitko uutta tietoa seksuaalisuudesta?	Kyllä	En
--	-------	----

Saitko uutta tietoa tunteista esimerkiksi ihastumisesta?	Kyllä	En
--	-------	----

Mikä jäi päällimmäisenä mieleen tunnista?

Tähän voit kirjoittaa lisää palautetta tai kertoa ajatuksiasi oppitunnin aiheesta

Kiitos palautteesta!

